SHOP&GO
МОДНЫЙ ГОРОД РЯЗАНЬ
МАЙ 2021
Осторожно, не накрашена: БЕЗ МАКИЯЖА
10 заповедей транжиры
Открытая земля Афродиты
ТРЕНД-КОД
СЕЗОНА
16+

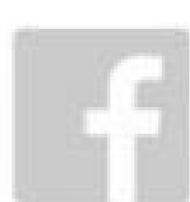
Paul Smith

Paul Smith


БУТИК ИТАЛЬЯНСКОЙ ОДЕЖДЫ
UNICO
UNICOBUTIK
ул. Введенская, 80, тел. 504-026 (доб 1)
PEUTEREY
Paul Smith
ALPHA
PENNYBLACK
eterna
MARELLA
SEVENTY
ТЦ «Премьер», 1 этаж, тел. 504-026 (доб 2)
ANNA VERDI
FREEAGE
VASSA&Co.

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА **SHOP&GO**

Генеральный директор / издатель:
Олег Новиков novikov@olmimedia.ru
Шеф-редактор: Анна Астафьева
Выпускающий редактор: Ирина Кунцевич
Редактор отдела моды и красоты:
Ирина Ковыляева
Редактор отдела дизайна: Кира Белых
Коммерческий директор:
Владимир Морозов vm@olmimedia.ru
Зам. коммерческого директора:
Марина Андреева am@olmimedia.ru
Продюсер спецпроектов: Наталия Быкова
nb@olmimedia.ru
Медиаменеджер: Марина Чебыкина
4m@olmimedia.ru
Дизайн и верстка: Денис Крюченков,
Ирина Власова
Авторы: Ирина Кунцевич, Ирина Маинская,
Оксана Шмакова, Мария Слудникова,
Виктория Рузметова
Фотографы: Олег Бородяев, Владимир
Барабанов, Антон Кургострига, Евгений Добрусин,
Александр Межев, Алина Кислякова, Юлия
Старостина, Антон Снигоренко
Корректор: Ирина Кунцевич, Татьяна Соболева
Логистика: Дмитрий Алмаев
Над номером работали: Олег Новиков,
Мария Рыбакова, Юлия Бабкина,
Никсон Глумов, Алена Зоткина
Размещение рекламы в журнале:
иди-купи.рф, reklama@olmimedia.ru

shopgo.ru    shop8go

Журнал **SHOP&GO** Рязань («Покупай и иди Рязань») / Учредитель ООО «ОЛМИ Медиа» / Зарегистрирован в Управлении Роскомнадзора по Рязанской области, как рекламное СМИ. Реестровая запись ПИ № ТУ62-00285 от 22.08.2017 г. / Товарный знак **SHOP&GO** принадлежит OLMI Media Ltd. / Адрес редакции и издателя: РФ, 390013, г. Рязань, Первомайский, 76/1-48 / Генеральный директор, главный редактор Новиков Олег Михайлович / Распространяется бесплатно и по системе «подарок за покупку или услугу». Отпечатано в типографии ООО «Первый полиграфический комбинат»: РФ, 143405, Красногорский р-н Московской обл., п/о «Красногорск-5», Ильинское шоссе, 4-й км, тел. +7 495 510 27 80 / №108 за МАЙ 2021 г. подписан в печать 23 апреля 2021 г. / Дата выхода в свет 29 апреля 2021 г. / Тираж 8 000 экземпляров / Все товары, рекламируемые в журнале, подлежат обязательной сертификации, все услуги – лицензированию / Предложения действительны на момент публикации / За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет / Копирование и распространение материалов журнала допускается только с письменного разрешение учредителя / ПРИ ЦИТИРОВАНИИ МАТЕРИАЛОВ ССЫЛКА НА ЖУРНАЛ SHOP&GO ОБЯЗАТЕЛЬНА / ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕКЛАМЫ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСЕТ РЕКЛАМОДАТЕЛЬ
Информационная продукция для детей старше 16 лет (16+)

Фото: Евгений Добрусин
Стиль: Никсон Глумов
Бьюти: Юлия Исаева
Модель: Ульяна Рулева
@AGAINSTMODELAGENCY

Одежда: рубашка, плащ, джинсы – все Antiga



Содержание

Fashion



Beauty

Home

Lifestyle

ОТ РЕДАКТОРА

ФОТО: АЛЕКСАНДР МЕЖЕВ
СТИЛЬ: АЛЕНА ЗОТКИНА
BEAUTY: ЕКАТЕРИНА КОТИКОВА
ВИДЕО: РОМАН МОЛЧАНОВ
ПРОДЮСЕР: ОЛЕГ НОВИКОВ
СТУДИЯ: «ПРОФИ»


НА АННЕ: ПАЛЬТО BALMAIN, САПОГИ BALENCIAGA, СЕРЬГИ CHRISTIAN DIOR, ВСЕ – МАГАЗИН LUXURY

Анна ***Астафьева***
редактор SHOP&GO



ЛОВЕЦ *историй*

Вы любите обедать в одиночестве? Я нет. Поэтому сегодня делаю это в компании Ивана, Сергея и Артура. Вы можете мне позавидовать, если я не скажу, что Сергей и Артур – это чайки, а Иван – черный старый ворон.

Сочинять мир вокруг себя – прерогатива людей творческих. Для нас даже поход в булочную может быть эмоциональнее, чем перевал Дятлова. Я могу из простачка слепить героя и заурядную личность превратить в уникальную. А если захочу, могу даже вам пририсовать усы ☺. Представляете, что происходит со мной, когда я оказываюсь в обстоятельствах, действительно меня восхищающих?

«Вы здесь одна?» – спрашивает мужчина за соседним столиком. «Нет, с друзьями», – отвечаю я и показываю в сторону птиц, упорхнувших к голубой мечети. Джентльмен с любопытством всматривается в бесконечность Босфора. Я тут же понимаю, что у него со мной ничего не получится. Мой опыт будет разрушителен для его психики, а наш диалог не будет представлять для меня никакой ценности.

Я доедаю свой сибас, обезоруживающе улыбаюсь и отправляюсь дальше искать свои истории. Ловлю себя на мысли, что мне чертовски хочется домой. Услышать от НЕГО: «Нагулялась, писательница?» Утвердительно махнуть головой и раствориться в объятьях.


стр. 34
стр. 6

NEW!*

*Новинка

Простор, функциональность, стиль!

Новая коллекция домов Барнхаус
в «Новом Сёмкино»!

www.new-semkino.ru
Тел.: (4912) 39-20-20
  newsemkino



ПРОЧНЫЕ *связи*

НЕ СТОИТ НАВЯЗЫВАТЬ ДРУГИМ СВОЕ МНЕНИЕ. ЛУЧШЕ НАВЯЗЫВАТЬ ТОНКИЕ ВЕРЕВОЧКИ, ДЛИННЫЕ ЗАВЯЗКИ И БАНТИКИ – ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ТРЕНДОВ БУДУЩЕГО ЛЕТА.



1. *Топ* ***Renaissance Renaissance.*** **2.** *Юбка* ***Nanushka.*** **3.** *Босоножки* ***Aquazzura.*** **4.** *Колье* ***Rosantica.*** **5.** *Сумка* ***Bottega Veneta.*** **6.** *Топ* ***Jacquemus.*** **7.** *Платье* ***Rejina Pyo.*** **8.** *Платье* ***Tove.***



1. Мини-сумка Prism, **Bao Bao Issey Miyake**. 2. Мини-сумка **Anya Hindmarch**. 3. Мини-сумка **Furla**. 4. Мини-сумка **Valextra**. 5. Мини-сумка **Emilio Pucci**. 6. Мини-сумка **Tubici**. 7. Мини-сумка **Jil Sander**. 8. Кейс для телефона **Boyy**.

ВОЗЬМИ ТРУБКУ

БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ МЫ ПРОВОДИМ В СМАРТФОНЕ. НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО В САМУЮ МОДНУЮ СУМКУ СЕЗОНА НИЧЕГО, КРОМЕ МОБИЛЬНИКА, НЕ ПОМЕЩАЕТСЯ. А БОЛЬШЕ НАМ НИЧЕГО И НЕ НУЖНО.

ПОСТАВИЛИ *в пару*

ЕЩЕ 2-3 НЕДЕЛИ – И МЫ ШАГНЕМ В ЛЕТО. НАСКОЛЬКО ЛЕГКИМ И МОДНЫМ БУДЕТ ЭТОТ ШАГ, ЗАВИСИТ ОТ ОБУВИ, КОТОРУЮ МЫ ВЫБЕРЕМ.



Valentino

Aeyde

Simone Rocha

Jil Sander

БАЛЕТКИ

Только не стоит сочетать их с юбками-пачками. Более оригинальный тандем – балетки с брюками карго или трениками.



Celine



Rag&Bone

Isabel Marant

*Самое **эффектное** сочетание сезона: веревочные сандалии + мини-шорты*

Chloé

Etro

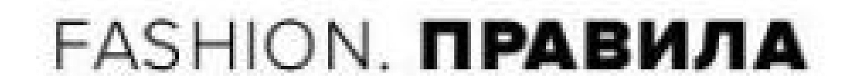
Tod's

Aquazzura

Gianvito Rossi

ВЕРЕВКИ

Даже если этим летом мы вновь останемся в родном городе, сандалии с завязками, веревками и лентами напомнят об отдыхе на побережье.



Мода без полумер: выбираем или плоские балетки и сандалии, или высокие платформы.



Все тренды в 1 паре: сетка, перемычка, острый мыс

Dolce&Gabbana

Alaia

JW Anderson

Bottega Veneta

N°21

R13

Erdem

СЕТКА

Колготки в сеточку забыты, будем надеяться, навсегда. А вот сетчатая обувь выглядит свежо и элегантно.



Christian Dior



Fendi



Versace

Paris Texas

Si Rossi

ПЛАТФОРМА

Лидер сезона, безоговорочный и вездесущий. Сандалии, кроссовки, ботинки, босоножки – все должны быть на высоте.



ЗНАКОМЬТЕСЬ, БРАФИТТЕР!

8 ИЗ 10 ЖЕНЩИН НОСЯТ НЕ СВОЙ РАЗМЕР ИЛИ НЕПОДХОДЯЩУЮ ФОРМУ БРА. НЕПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЕ БЕЛЬЕ РАЗДРАЖАЕТ, ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ И РОЖДАЕТ КОМПЛЕКСЫ. **ОКСАНА ФОМИНА,** ВЛАДЕЛИЦА САЛОНА MISS PERFECT И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БРАФИТТЕР, ЗНАЕТ ЗАКОНЫ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ И ПОНИМАЕТ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

Оксана ***Фомина,***
владелица салона нижнего белья Miss perfect,
профессиональный брафиттер.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ВАШ САЛОН ОТ ДРУГИХ В ГОРОДЕ?

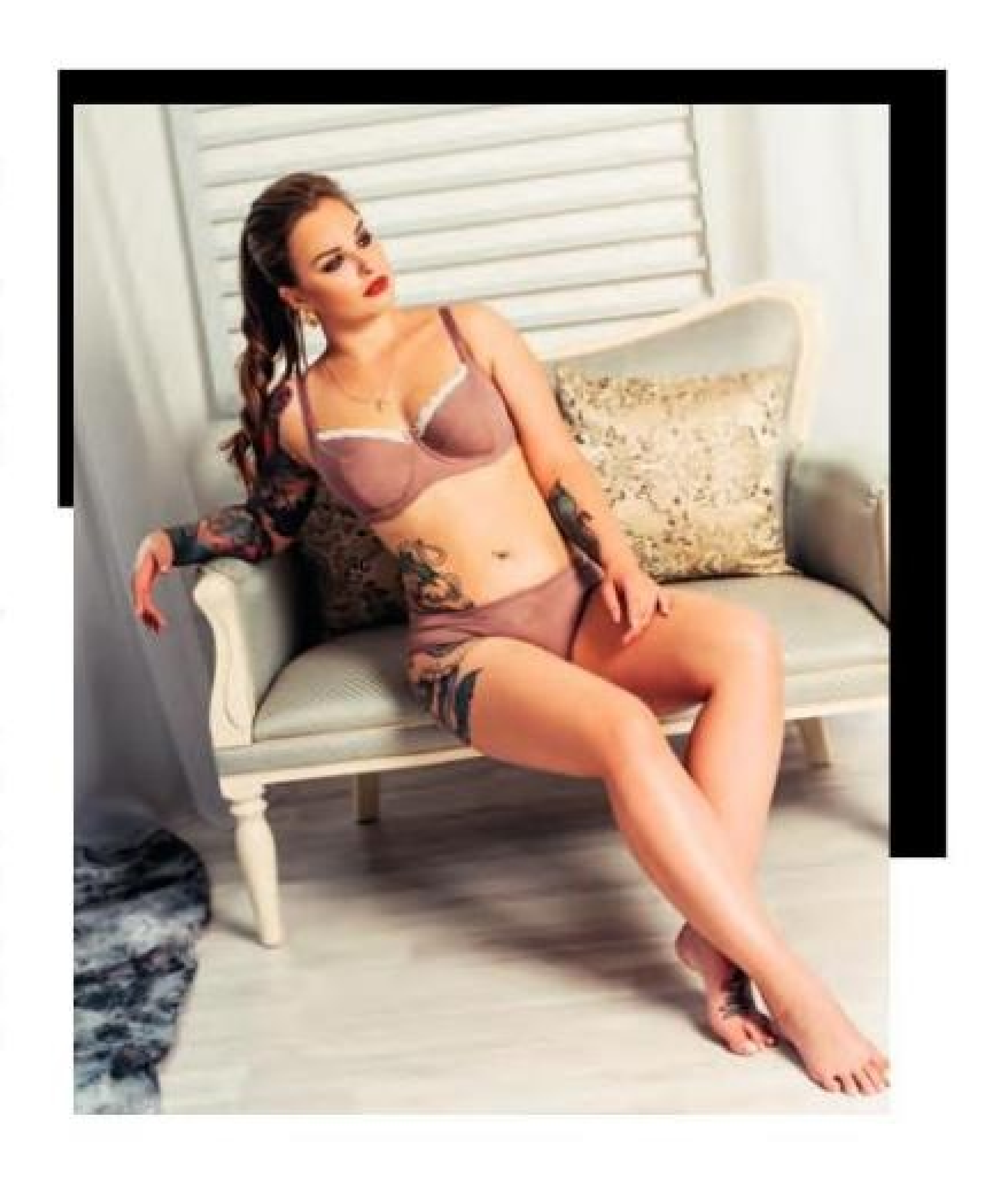
В салоне Miss perfect оказывают услугу брафиттинг. Это индивидуальный подбор нижнего белья с учетом физиологических особенностей девушек и женщин стандартных и нестандартных размеров.

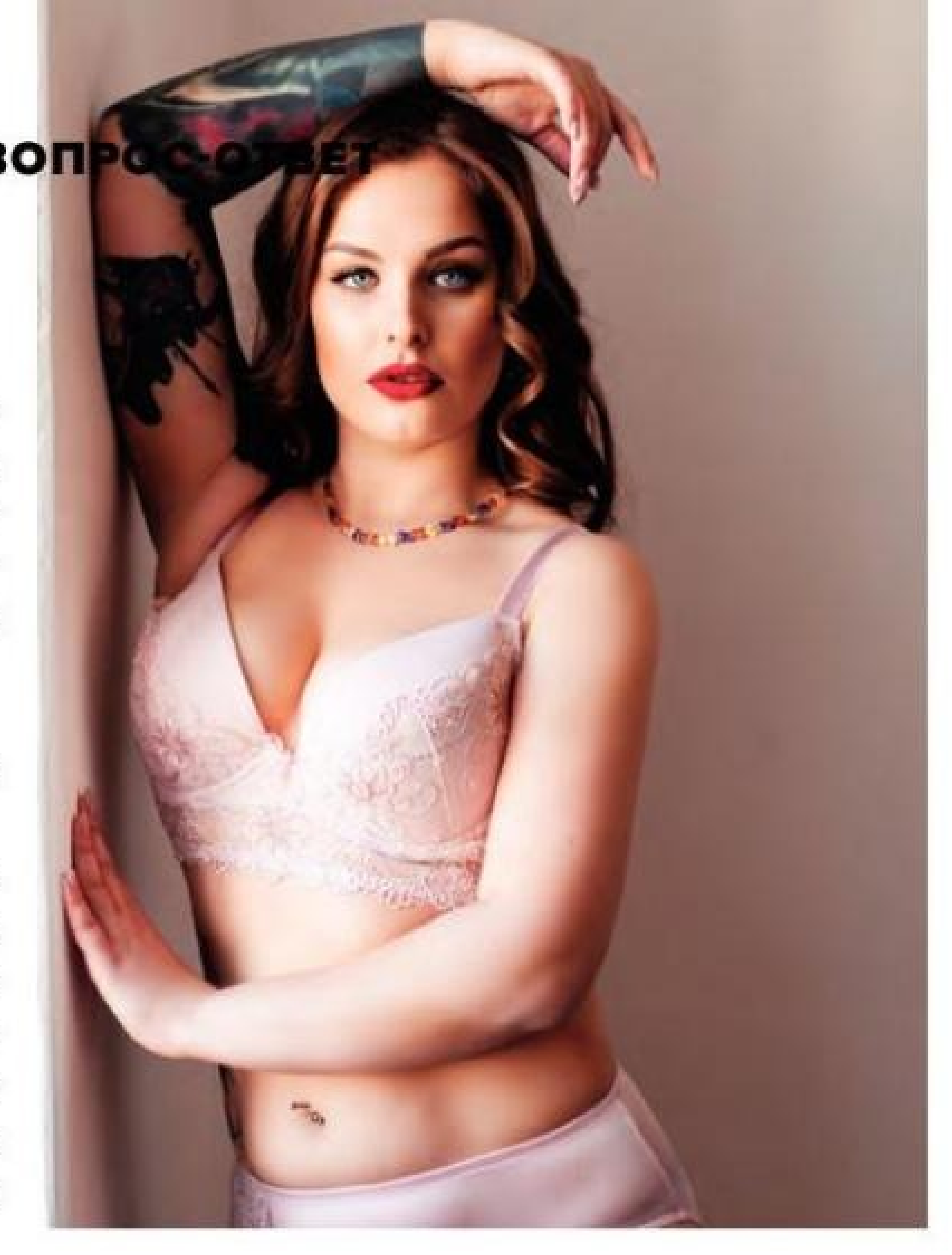
ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНАМ НУЖНА ПОМОЩЬ В ПОДБОРЕ БЕЛЬЯ?

Сегодня огромный выбор. Разные фасоны, ткани – на любой вкус и кошелек. Но не каждая взрослая женщина знает свой точный размер, потому что раньше ее никто не научил грамотно подбирать белье с учетом особенностей фигуры. Культура белья только-только зарождается в нашей стране. Знакомиться с ней нужно уже в детстве.

УРОВЕНЬ ДОХОДА ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ВЫБОРА И ПОДБОРА?

Многие девушки при достаточно хороших финансовых возможностях не могут найти редкие размеры. Покупают то, что им предлагают. После испытывают дискомфорт и травмируют свое тело и грудь. По исследованиям – 80% носят неправильный размер, а неподходящий бюстгальтер натирает кожу, мешает лимфотоку, становится причиной сутулости.





КАКАЯ ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА СПЕЦИАЛИСТА-БРАФИТТЕРА?

Брафиттер должен определить размер и подобрать фасон с учетом особенностей фигуры, формы груди, привычек и задач женщины в момент обращения. Это не разговор «покупатель – продавец». Брафиттинг – это искусство и немного магия.

СКАЖИТЕ, КАКИЕ К ВАМ ОБРАЩАЮТСЯ ЖЕНЩИНЫ?

Они разные. Не все с подтянутой фигурой. Безусловно, обращаются, и стройные женщины. Но мы помогаем и тем, кто в теле, и с нестандартными формами, и с обвисшей грудью после кормления ребёнка, и после похудения или наоборот немного набравших вес. Девушки и женщины с разницей и деформацией груди – тоже наши клиентки.

ПО ВАШЕМУ ОПЫТУ БОЛЬШЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ЖЕНЩИН?

Да, большинство женщин, которые к нам обращаются имеют немодельную фигуру и уже испытывают сложности в подборе своего размера. Независимо от их ситуации, они тоже хотят красиво выглядеть, одеваться и жить полной жизнью. Но им никто не скажет, какая форма белья сейчас подойдёт, потому что изменился размер их груди. Мы подбираем модели, которые хорошо носить каждый день: в дороге, на отдыхе, на выход. Нам важно, чтобы женщина чувствовала себя комфортно и выглядела стройной в пределах своих форм.



ЧТО ПРЕДЛАГАЕТСЯ НА УСЛУГЕ БРАФИТТИНГА?

На услуге я снимаю мерки, изучаю форму груди, ее расположенность и степень деформации, если таковая есть. Потом подбираю подходящую именно конкретной женщине форму чашки бюстгальтера. В процессе рассказываю тонкости и нюансы подбора белья, на которые нужно обращать внимание при самостоятельном подборе. В результате женщина получает новую стройную фигуру с красивой осанкой, идеально сидящее бельё и хорошее настроение от своего отражения в зеркале.

ВЫ РАБОТАЕТЕ С КЛИЕНТАМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА?

Да. Мы рассказываем и показываем девочкам и их мамам, какое белье для их возраста правильнее носить, объясняем, чем могут грозить тонны поролона. Большинство девушек, доверяя интернету в юном возрасте, подсаживаются на этот вид белья и не меняют размер, когда становятся старше. Увы, есть девушки-подростки, которые скрывают активный рост груди, придавливая ее тугими топами и бюстгальтерами, из которых давно выросли.

НА СТАРТ!

ПОСЛЕ ГОДА НА УДАЛЕНКЕ ВЫЛАЗИТЬ ИЗ ЛЮБИМЫХ ТРЕНИКОВ НЕ ХОЧЕТСЯ, ДАЖЕ ОТПРАВЛЯЯСЬ НА СВИДАНИЕ. КАК «ОБЛАГОРОДИТЬ» СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ, ПОКАЗЫВАЕМ НА ПРИМЕРЕ ДЖОГГЕРОВ **MANGO.**



1 НАВСТРЕЧУ СОЛНЦУ

Самый очевидный вариант для майских прогулок – джоггеры, свитшот и надежная защита от солнца.

Часы ***Swatch Blurry Blue***

Бейсболка ***Toteme***

Солнцезащитный гель для лица ***Lancaster Sun Sport Invisible***

Очки ***Tom Ford***

Серьги ***Jacquemus***

Лак для ногтей ***Cutex Care + Color***

2 СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ

Нейтральный низ и роковОй (или рОковый) верх – идеальный баланс.

3 ДНИ ПОЭЗИИ

Оказывается, спортивный стиль отлично сочетается с поэтичными нежными вещами с легким налетом ретро.

Сумка ***Isabel Marant***

Браслет ***Monica Vinader***

Аромат ***Obvious Une Rose***

1

Свитшот, сумка – все **Ice Play**
Кроссовки **Bikkembergs**



2

Куртка, поло –
все **Michael Kors**
Лоферы **Zara**
Сумка **Marella**

3

Жилет **Mango**
Футболка **Marella**
Лоферы **Vagabond**

Лоферы *можно легко заменить на балетки*

СТИЛЬ: ЮЛИЯ БАБКИНА, **ФОТО:** АНТОН КУРКОСТРИГА, **МОДЕЛЬ:** ЯНА МАКСАЧ

РУБАШКА, ДЖЕМПЕР, ПИДЖАК, БРЮКИ – ВСЕ **ANTIGA**



читай ПО СЛОЯМ

ТАНЦЫ ПОД THE WEEKND И ШОПЕНГАУЭР НА НОЧЬ, ПРОГУЛКИ ПО ГАЛЕРЕЯМ СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА И ПОХОДЫ ПО ШОПИНГ-МОЛЛАМ, РОМАНЫ НА ПАРУ ДНЕЙ И ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ. В СОВРЕМЕННОЙ ДЕВУШКЕ ВСЕГО ТАК МНОГО. В НЕЙ ВСЕ ТАК СЛОЖНО. КАК И В ЕЕ МНОГОСЛОЙНОМ ГАРДЕРОБЕ.

ФОТО: ЕВГЕНИЙ ДОБРУСИН / **СТИЛЬ:** НИКСОН ГЛУМОВ



РУБАШКА, ЖИЛЕТКА, БРЮКИ – ВСЕ **ANTIGA,** ЦЕПЬ, СЕРЬГИ – ВСЕ **H&M**


ТОП И ЮБКА – ВСЕ
ANTIGA



ТОП, ФУТБОЛКА, ДЖИНСЫ – ВСЕ **ANTIGA,** НОСКИ **UNIQLO,** ОБУВЬ **ZARA**



РУБАШКА,
ДЖЕМПЕР,
ПЛАЩ, ДЖИНСЫ
– ВСЕ **ANTIGA,**
ОБУВЬ **ZARA**


РУБАШКА,
ПЛАЩ, ДЖИНСЫ
– ВСЕ **ANTIGA,**
ОБУВЬ **ZARA**



ФУТБОЛКА, ЖИЛЕТКА, КАРДИГАН, ДЖИНСЫ – ВСЕ **ANTIGA,** ОБУВЬ **BERSHKA**


ТОП, КАРДИГАН,
БРЮКИ – ВСЕ
ANTIGA, ОБУВЬ
STRADIVARIUS
БЬЮТИ: ЮЛИЯ ИСАЕВА
МОДЕЛЬ: УЛЬЯНА РУЛЕВА
@AGAINSTMODELAGENCY
АССИСТЕНТ СТИЛИСТА:
СЫРЕМЖА БОЛДАНОВА
ПРОДЮСЕР: ДИНАРА ШАРИПОВА



УСПЕТЬ ДО ЛЕТА

ОБНОВИТЬ ГАРДЕРОБ, ПОПОЛНИТЬ КОЛЛЕКЦИЮ БЬЮТИ-ГАДЖЕТОВ, ОБЗАВЕСТИСЬ РОСКОШНОЙ УЛЫБКОЙ И НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ СО СПОРТОМ. У КРИСТИНЫ НИКИТИЧЕВОЙ @CHRIS_TELLA, СОМЕЛЬЕ И ДИРЕКТОРА ПО РАЗВИТИЮ В РЕСТОБАРЕ SEAZONE, ПОДГОТОВКА К ЛЕТУ В САМОМ РАЗГАРЕ!

ФОТО: АЛИНА КИСЛЯКОВА, ЮЛИЯ СТАРОСТИНА

ПРОДЮСЕР: НАТАЛИЯ БЫКОВА

НА КРИСТИНЕ: ПЛАТЬЕ IMPERIAL, МАГАЗИН BENELLY



качественные: надел, и не хочется снимать.

Одежда – мой способ самовыражения. Я про любовь к себе, комфорт, наслаждение жизнью. Поэтому и гардероб подбираю не с целью «произвести впечатление», а чтобы оставаться собой и быть в гармонии. Обычно хожу без каблука: кроссовки, мюли, лоферы. Но иногда могу выглядеть, как «Джессика Рэббит» из кино про кролика Роджера ☺

Я обожаю фактурные пиджаки, грубые ботинки в сочетании с платьями и юбками, люблю свободные джинсы и все, что сочетает в себе женственность и комфорт. Некоторые подобранные образы – прям мое-мое. Benelly попал точно в цель!



ЖЕНСТВЕННОСТЬ + КОМФОРТ

На шопинг хожу откровенно редко, у меня нет столько времени и нервов. Часто делаю онлайн покупки. Среди оффлайн сегмента выбираю магазины, в которых можно быстро подобрать модный образ. В Benelly я оказалась впервые, но бутик смог удовлетворить мои требования на 100%. В ассортименте много интересных, ярких моделей. Вещи действительно

*Основатели **магазинов** в индустрии моды более 20 лет!*





Модный спортшик для ценительниц комфорта



МАССАЖ БУДУЩЕГО

С брендом «Ямагучи» знакома не понаслышке. Их массажные кресла часто встречаются в vip-залах в аэропорту. Зная, что следующие несколько часов предстоит провести в одном положении, не упускаю возможность скрасить ожидание вылета расслабляющим массажем. В салоне протестировала премиум-модель Yamaguchi X с интеллектуальным подбором программы, функцией аэрокомпрессии и графенового прогрева. Ощущения – просто космос!

Недавно приобрела ультратонкую беговую дорожку. Меня покорили ее компактность, божественная амортизация и встроенные колонки, благодаря которым можно включать любимые треки сразу с телефона. Это прекрасный вариант для тех, кто ценит свое время. Никаких длительных поездок на тренировку – твоя активность всегда под рукой!

Теперь хочу поближе познакомиться с массажерами для лица и тела от «Ямагучи». Думаю, что с их помощью можно в разы повысить эффективность домашнего ухода за кожей и даже заменить салонные процедуры.



Ежедневный ***комплексный*** *уход за лицом и телом*



Инновационный роллер можно использовать для снятия отечности и профилактики возникновения морщин.

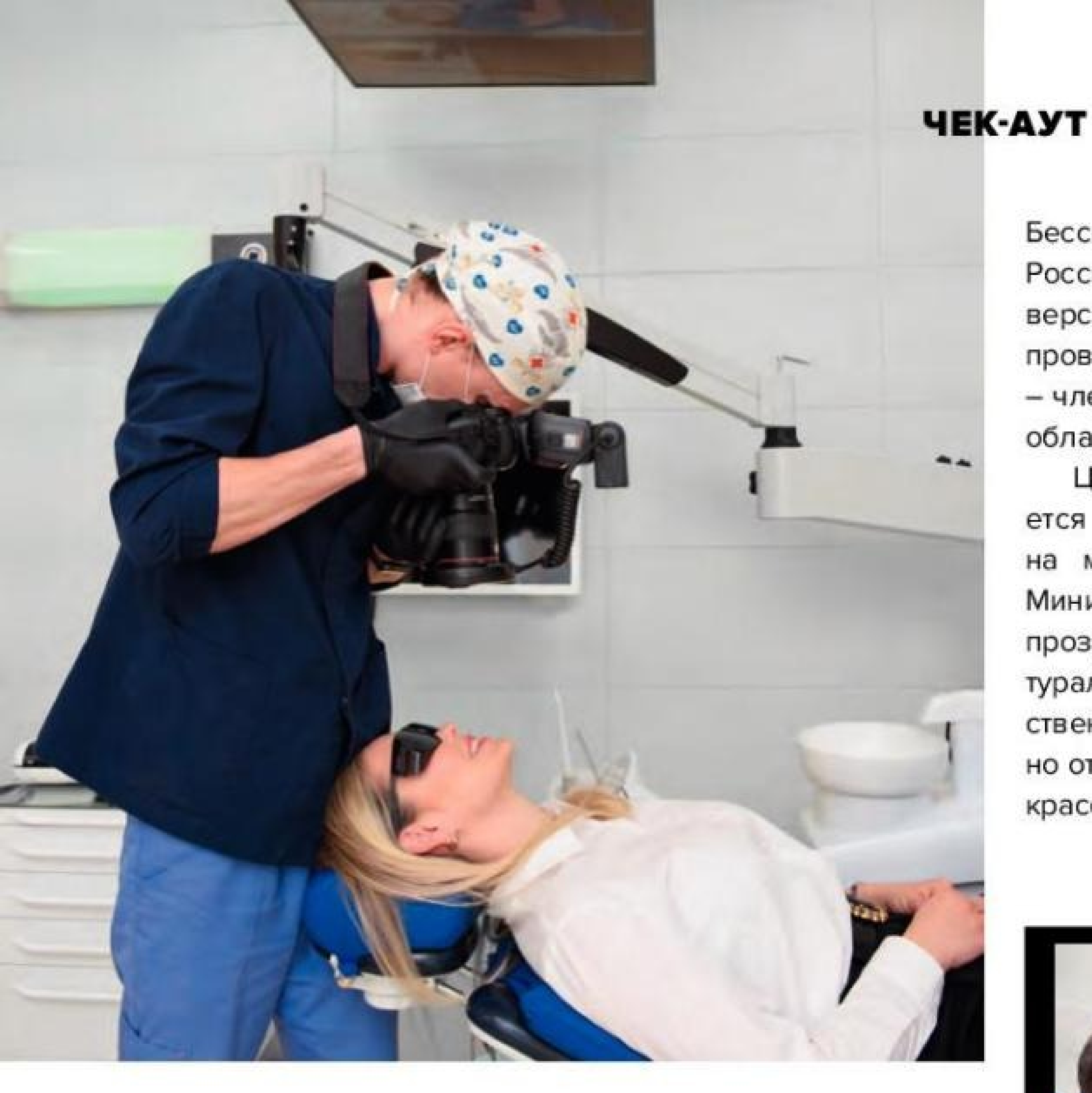
Современные технологии на страже красоты и здоровья





Программы массажа на любой вкус – достаточно просто выбрать подходящий режим. «Ямагучи» создала инновационный двойной роликовый массажный механизм, который бережно массирует каждый участок тела – от шеи до стоп.



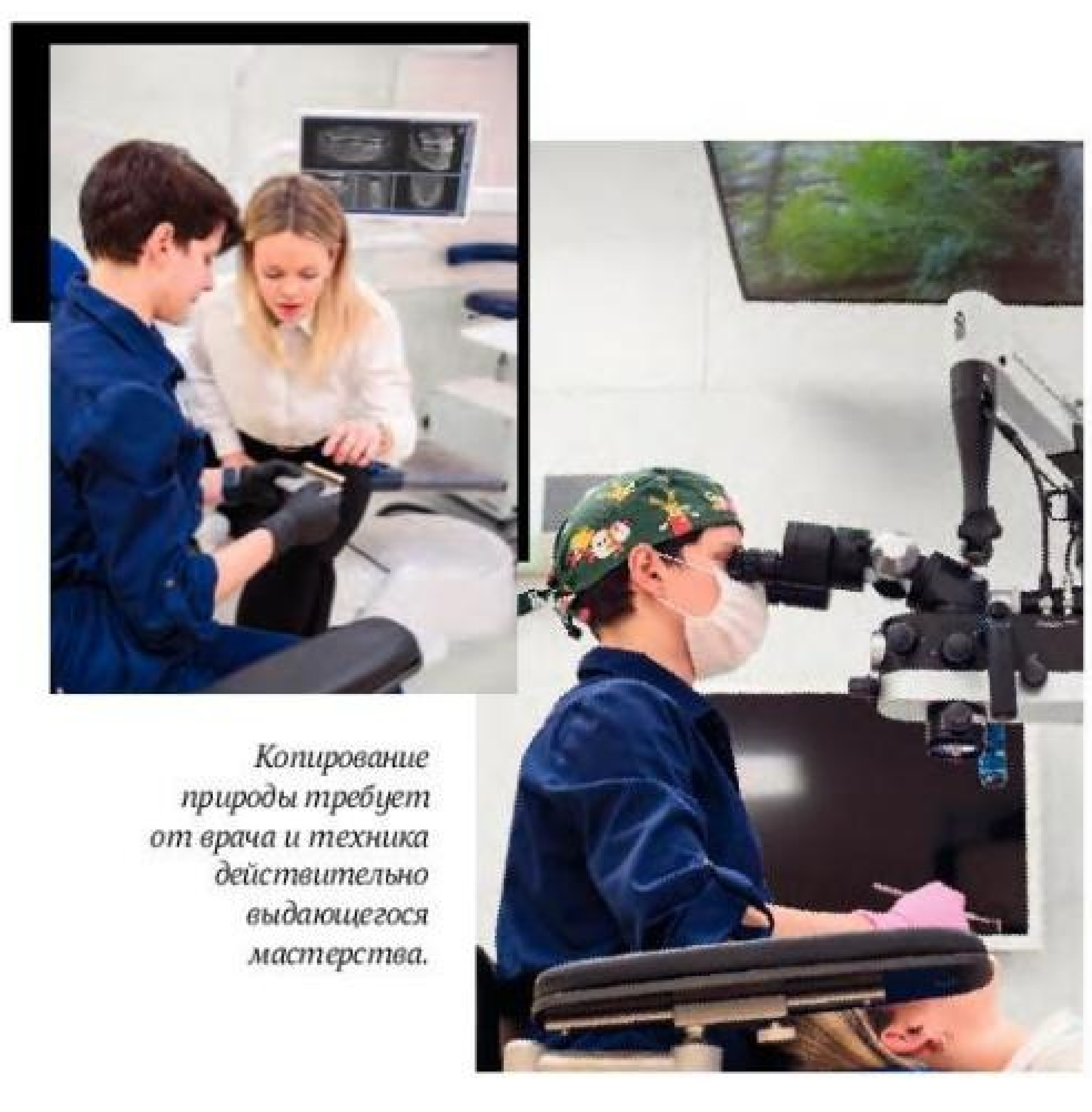


ЯРКАЯ УЛЫБКА

Очень много людей недовольны своей улыбкой. К счастью, современные технологии позволяют добиться WOW-эффекта. Эстетическая реабилитация зубов с помощью цельнокерамических виниров и коронок – одно из основных направлений работы «Прайм-стоматологии».

Эстетическая стоматология требует от врача особой точности в измерениях, знания особенностей материалов и художественного вкуса. Свое здоровье в клиниках «Прайм-стоматология» я решила доверить Марии Бессоновой и Павлу Кузьмину. Мария – чемпион России по эстетической реставрации зубов по версии Стоматологической Ассоциации России, проводит авторские курсы для коллег, а Павел – член Евразийской ассоциации специалистов в области эстетической стоматологии.

Цвет будущей реставрации всегда подбирается индивидуально. Свой выбор я остановила на максимально естественных реставрациях. Минимальная обработка эмали зубов, тонкий прозрачный край, индивидуальная эстетика, натуральный цвет и прочнейшая керамика – качественные керамические реставрации невозможно отличить от собственных зубов. Естественная красота всегда будет трендом №1!



Копирование природы требует от врача и техника действительно выдающегося мастерства.

Лишь стоматолог при тщательном осмотре сможет отличить качественную реставрацию от натуральных зубов.



УЛ. ЕСЕНИНА, 110,
УЛ. СОВЕТСКОЙ АРМИИ, 9
УЛ. БИРЮЗОВА, 28А
ТЕЛ.: 292-000, 8 (800) 200-52-01
PRIME-MED.RU
#ПРАЙМСТОМАТОЛОГИЯ

БЫТЬ В ФОРМЕ

Отношения со спортом у меня сложные. Из-за плотного графика часто даю себе поблажки и пропускаю тренировки. Чтобы начать активную подготовку к летнему сезону, приобрела абонемент в Fit Elit. Кстати, в сети клубов часто бывают очень выгодные акции, мне повезло попасть на одну из таких.

Залы оснащены оборудованием новейшего поколения для максимально эффективных и удобных тренировок

Множество видов групповых занятий – от йоги до кроссфита

Команда высококвалифицированных тренеров поможет достичь поставленной цели

Fit Elit полностью воплощает мои представления об идеальном фитнес-центре. Безупречная чистота, приветливые администраторы, современное оборудование. Профессиональные тренеры всегда подскажут, если неправильно выполняю упражнение, даже если занимаюсь самостоятельно. Тренажеров много, и на них никогда нет очереди. Поэтому не трачу время зря, и тренировки проходят максимально эффективно.

Теперь в планах попробовать групповые программы. В расписании есть все – от йоги и пилатеса до зумбы и популярных программ Les Mills. Добавлю в график утренние тренировки, заряд бодрости на день не помешает!



МНЕ ВСЕ *розово*

НЕЖНЫЙ, МИЛЫЙ, ЦВЕТУЩИЙ, РОМАНТИЧНЫЙ, ИРОНИЧНЫЙ, ПОДНИМАЮЩИЙ НАСТРОЕНИЕ... НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ЦВЕТ С ТАКИМ АССОЦИАТИВНЫМ РЯДОМ В ЭТОМ СЕЗОНЕ ПОВСЮДУ.



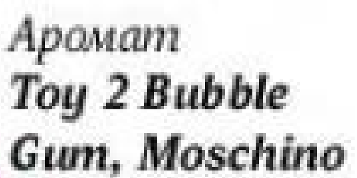
Max&Co.

Сумка ***Diesel***



МИ-МИ-МИ

Два самых «няшных» тренда объединились! Микросумки всевозможных оттенков розового – от цветущей сакуры до спелой малины – выпустили буквально все: **Diesel, Jacquemus, Valentino, Stella McCartney** и многие другие бренды.



Аромат ***Toy 2 Bubble Gum, Moschino***



КРУТИ ПЕДАЛИ

Balenciaga взяли за основу обувь для велоспорта, наложили в несколько слоев кожу, резину и сетку, покрасили в оттенок сладкой ваты... В таких кроссовках можно смело ехать на велосипеде на вечеринку – и переобуваться не придется.



Кроссовки ***Balenciaga***

Tod's



МОЙ СЛАДКИЙ

В новой версии аромата Moschino Toy – **Toy 2 Bubble Gum** – форма полностью соответствует содержанию. В розовый флакон заключена композиция из засахаренных цитрусов, имбирной пудры, персика, болгарской розы и аккорда жевательной резинки.

НЕСТРОГО ГОВОРЯ

Почему если розовый, то сразу девчачьи воздушные платья? Не менее убедительно смотрятся и брючные костюмы «несерьезного» оттенка. Причем не только женские. Самые яркие примеры – в коллекциях **Max&Co., Balmain, Versace и Tod's.**

BEAUTY

ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, КАК ВЕСЕННИЙ МАЙСКИЙ ВЕТЕР ПУТАЕТСЯ У ВАС В ВОЛОСАХ, НЕМНОГО ПОПРАВЛЯЯ УТРЕННЮЮ УКЛАДКУ? А СКОЛЬКО ВОКРУГ ВЛЮБЛЁННЫХ ПАР, КОТОРЫЕ, КРЕПКО ДЕРЖАСЬ ЗА РУКИ, ГУЛЯЮТ ПО ГОРОДУ И ДАРЯТ СВОИ УЛЫБКИ ОКРУЖАЮЩИМ? ВЕСНА – ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН, ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ! ВЕСЕННЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОПРАВ RAY BAN В **«ОПТИКА СЕРВИС»** – ТОМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ. С НИМИ ВЕСНА СТАНЕТ НЕЗАБЫВАЕМОЙ, ЯРКОЙ И ЛУЧЕЗАРНОЙ!





Miu Miu

1. *Хайлайтер* ***Sublime Skin Highlighting Trio, Pat McGrath Labs,*** *3950 руб.*

2. *Хайлайтер* ***Teint Idole, Lancome,*** *4450 руб.*

3. *Фитотушь* ***So Stretch, Sisley,*** *4650 руб.*

4. *Увлажняющий бальзам для сияния кожи* ***Bobbi Brown,*** *6700 руб.*

5. *Карандаш для бровей* ***Sketch and Sculpt Brow Pencil, Stila,*** *1764 руб.*

6. *Палетка для скул* ***Hot Fix Cheek Palette, NARS,*** *5500 руб.*

7. *Тональный крем* ***Even Better Clinical Serum Foundation, Clinique,*** *4550 руб.*

Особенно актуален эффект ***влажного лица***

ПРОСТО ВЫСПАЛАСЬ

КРЕПКО СПАЛА, ПРОСНУЛАСЬ, УМЫЛАСЬ И ПОШЛА... ТАКОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ДОЛЖЕН ПРОИЗВОДИТЬ САМЫЙ МОДНЫЙ МАКИЯЖ СЕЗОНА.

SUN PROTECTION – Интеллектуальная защита от солнца.



50 SPF

ПОДСТРАИВАЮЩАЯСЯ СЫВОРОТКА-ОСНОВА ПОД МАКИЯЖ С ЗАЩИТОЙ SPF50 MEDIUM
СПЕЦИАЛЬНАЯ НЕЖИРНАЯ СЫВОРОТКА С ЭФФЕКТОМ «COLORCHANGE» ПРИДАЕТ СВЕТЛЫЙ ПУДРОВЫЙ ОТТЕНОК КОЖЕ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ИДЕАЛЬНОЕ ВЫРАВНИВАНИЕ ЕЕ ТОНА И ОЩУЩЕНИЕ ШЕЛКОВИСТОСТИ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ. БЫСТРО ВПИТЫВАЕТСЯ И НЕ СУШИТ КОЖУ. НЕ СОДЕРЖИТ ОТДУШЕК.

20 SPF

КРЕМ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ И ЗАЩИТЫ ОТ АГРЕССИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И СОЛНЦА.
ЭКСТРАКТ ЛОТОСА СМЯГЧАЕТ, ПИТАЕТ И ПРИДАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖЕ. КРЕМ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ПОЯВЛЕНИЯ ПИГМЕНТАЦИИ.
КОЖА СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ГЛАДКОЙ И УПРУГОЙ, А МОРЩИНКИ МЕНЕЕ ЗАМЕТНЫМИ.

50 SPF

МАТИРУЮЩИЙ КРЕМ-ОСНОВА С ЭФФЕКТОМ УВЛАЖНЕНИЯ И ЗАЩИТЫ ОТ АГРЕССИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И СОЛНЦА.
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ OXYNEX K ОБЕСПЕЧИВАЕТ МАКСИМАЛЬНУЮ АНТИОКСИДАНТНУЮ ЗАЩИТУ ОТ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ И ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С ВИДИМЫМИ ПРИЗНАКАМИ СТАРЕНИЯ КОЖИ. ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЕЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ СИЯНИЕ, ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ И УСТРАНЯЕТ ЭФФЕКТ УСТАЛОЙ КОЖИ.
КРЕМ ЭФФЕКТИВНО ЗАЩИЩАЕТ КОЖУ ОТ БИО-ЗАГРЯЗНЕНИЙ И СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ, А ТАКЖЕ УЛУЧШАЕТ ЕЕ СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.

PHOTO GUARD SPF 50 SELF-ADJUSTING FOUNDATION SERUM MEDIUM

PHOTO GUARD SPF 50 SELF-ADJUSTING FOUNDATION SERUM NEUTRAL

PHOTO GUARD SPF 50 MATTE FINISH PRIMER DARK

PHOTO GUARD SPF 50 MATTE FINISH PRIMER MEDIUM

PHOTO GUARD SPF 50 MATTE FINISH PRIMER NEUTRAL

PHOTO GUARD SPF 20 ANTI-AGING EYE CREAM

HYPER SHEER SPF 50 MATTE FINISH DAILY MOISTURIZER

HYPER SHEER SPF 50 DAILY MOISTURIZER

HYPER SHEER SPF 50 WATER RESISTANT BODY SUNSCREEN

ON GUARD TINTED SKINSCREEN SPF 30

50 SPF

РОСКОШНЫЙ МАТИРУЮЩИЙ КРЕМ-ПРАЙМЕР В 3Х ОТТЕНКАХ ОТТЕНКА MEDIUM С ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ ЗАЩИТЫ И ЭФФЕКТОМ ВЫРАВНИВАНИЯ ТОНА КОЖИ.
ЭКСТРАКТ ЛОТОСА СМЯГЧАЕТ, ПИТАЕТ И ПРИДАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖЕ. КОЖА ПРИОБРЕТАЕТ ЛЕГКУЮ ШЕЛКОВИСТОСТЬ И ПУДРОВЫЙ ОТТЕНОК.
КРЕМ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ПИГМЕНТАЦИИ И ФОТОСТАРЕНИЯ, А ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕКРАСНОЙ ОСНОВОЙ ПОД МАКИЯЖ.

30 SPF

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНЫЙ И МАСКИРУЮЩИЙ КРЕМ С ФИЗИЧЕСКИМИ ФОТОФИЛЬТРАМИ ДИОКСИДОМ ТИТАНА (7.5%) И ОКСИДОМ ЦИНКА (7.5%), РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЭКСТРАКТАМИ, АНТИОКСИДАНТАМИ И ВИТАМИНАМИ.
BVOSC. КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ ФОРМА ВИТАМИНА С С ВЫСОКОЙ БИОДОСТУПНОСТЬЮ, ОКАЗЫВАЕТ МОЩНОЕ АНТИОКСИДАНТНОЕ ДЕЙСТВИЕ , СТИМУЛИРУЕТ СИНТЕЗ КОЛЛАГЕНА, УСКОРЯЕТ ПРОЛИФЕРАЦИЮ КЛЕТОК И ПРЕПЯТСТВУЕТ ПОЯВЛЕНИЮ ПИГМЕНТАЦИИ.
DERMAXYL. РЕГИДРИРУЕТ И УКРЕПЛЯЕТ КОЖУ.
КРЕМ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ.

50 SPF

ЛОСЬОН ДЛЯ ТЕЛА ВОДООТАЛКИВАЮЩИЙ ЗАЩИТНЫЙ SPF 50. 120 МЛ.
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ПОВРЕЖДЕНИЕ КОЖИ УФ ЛУЧАМИ. ОКАЗЫВАЕТ АНТИСТРЕССОВОЕ, ЗАЩИТНОЕ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ.
СПЕЦИАЛЬНАЯ СВЕРХ- ПРОЗРАЧНАЯ ОСНОВА ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ЛЕГКИЕ НЕЖИРНЫЕ И ВОДОСТОЙКИЕ СРЕДСТВА С ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ ЗАЩИТЫ.

BV
Beauty Vision

Солнцезащитная линия профессионального ухода. Включает в себя полный спектр солнцезащитных препаратов, которые не только обеспечивают ультрасовременную защиту UVA / UVB, но и придают ей удивительную шелковистость и гладкость, вместе с роскошным тоном «Primer + Solar Make Up».

"Beauty Vision" официальный дистрибьютор в г. Рязани тел.: + 7(953) 748 63 66

ЧТО в меню?

СЕМЕНА ЧИА, ЯГОДЫ ГОДЖИ И АСАИ, ГРИБЫ РЕЙШИ, МИНДАЛЬ, АВОКАДО И ДРУГИЕ СУПЕРФУДЫ. ИХ ВСЕ ЧАЩЕ ДОБАВЛЯЮТ НЕ ТОЛЬКО В ПИЩУ, НО И В КОСМЕТИКУ.

◂ **МАСКА С КОКОСОМ,** рододендроном и инжиром **My Clarins** (2150 руб.) расслабляет, увлажняет и восстанавливает кожу, пока вы спите.

ГРИБ РЕЙШИ в составе увлажняющего спрея-вуали **Origins** Mega-Mushroom (1890 руб.) успокаивает кожу. А экстракт тремеллы дарит ощущение свежести.





МАСЛО ДЛЯ ЛИЦА Elemis Superfood (4320 руб.) – это коктейль сразу из нескольких масел суперфудов: макадамии, брокколи, а еще дайкона и шиповника.

◂ **ЭКСТРАКТЫ 11 ЯГОД,** включая ягоды годжи и асаи, в составе сыворотки **Paula's Choice** Earth Sourced Power Berry Serum защищают кожу от действия свободных радикалов. Цена по запросу.

КРЕМ-ФИЛЛЕР с семенами льна **Lancome** Rénergie Yeux Multi-Lift Ultra (3457 руб.) заполняет морщинки и осветляет темные круги под глазами. Результат заметен через 8 недель.

Авокадо богато жирными кислотами, ***витаминами*** *E и F*

▴ **МИНДАЛЬНОЕ МОЛОЧКО** из новой серии **Caudalie** Vinoclean (810 руб.) нежно снимает макияж и подходит даже для чувствительной кожи. Упаковка – 100% переработанный пластик.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО, шпината и киви приготовил для сухих и тусклых волос бренд **Briogeo.** Маска Be Gentle, Be Kind (2660 руб.) вернет им силу и блеск.





ДОВЕРИТЬСЯ ПРОФИ

В уходе за своей красотой важно всегда доверять настоящим профессионалам. **Александра Горина** – мастер международного класса, победитель и призер конкурсов в области парикмахерского искусства. Александра подбирает правильную форму прически с учетом типа лица. Ее работы выделяются чистотой исполнения и стойкостью.

В мае стилист-парикмахер открывает собственную студию, в которой будет представлен **полный комплекс услуг:**

- окрашивание;
- стрижки;
- уходовые процедуры;
- прически;
- обучение и стажировка для студентов.

Благодаря панорамным окнам, высоким потолкам, профессиональному свету и отдельной зоне для сборов невест студия станет **идеальной локацией для фотосессий.**



СЛАВЯНСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 6
ТЕЛ. 920 996 86 96
ART_HAIR_RZN

ТРЕНИРУЙСЯ С ВЫГОДОЙ

Можно ли найти прекрасное качество по приемлемой цене? Занятия в фитнес-центре «Аристократ» полезны для фигуры и выгодны для бюджета.

Тренажерный зал (без тренера). Безлимитный:

- Годовой абонемент – 10 900 рублей;
- 6 месяцев – 6 900 рублей;
- 3 месяца – 3 600 рублей;
- 1 месяц – 1 700 рублей; для студентов очных отделений – 1 400 рублей;

Дневной годовой абонемент – с 9:00 до 17:00.

- На 1 год – 5 500 рублей;
- 6 месяцев – 3 500 рублей;
- Разовое занятие – 300 рублей;

Индивидуальные занятия с тренером:

- 1 занятие – 600 рублей
- От 8-12 занятий – 4 000 – 6 000 рублей (500 руб. занятие);
- Для студентов 1 занятие – 450 рублей;
- Для студентов от 8-12 занятий – 2 800 – 4 200 рублей (по 350 руб. занятие);

Кардио-зона: 1 час – 200 рублей, 30 минут – 100 рублей;

Сплит программа для двоих – 8 занятий/месяц (тренажерный зал, услуги тренера) – 2 400 руб./чел.

АРИСТОКРАТ

УЛ. ДЗЕРЖИНСКОГО, 5
ТЕЛ. +7 4912 76-43-59
ARISTOCRAT_FITNESSCLUB_RZN



НА ДВЕ СТАВКИ

СРЕДСТВА ИЗ НАШЕЙ ПОДБОРКИ РАБОТАЮТ ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ – ОДНОВРЕМЕННО КАК ДЕКОРАТИВНАЯ И УХОДОВАЯ КОСМЕТИКА.



*СС-палетка Beach Bomb, **By Terry,** 4116 руб.*

1

ПРЯМОЕ ПОПАДАНИЕ

«Пляжная бомба» от **By Terry –** это палетка «6-в-1»: пудра, хайлайтер, румяна, бронзер, масло розы, обеспечивающее уход за кожей, и по-настоящему взрывные летние оттенки.

2

С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Тушь **Perricone MD** похожа на питательную сыворотку: благодаря биотину и нейропептидам она укрепляет и защищает ресницы, они становятся более густыми и сильными.

*Тушь No Makeup, **Perricone MD,** 2450 руб.*

ДОРОГОЙ ГЕОРГИН

Увлажняющий бальзам **Dear Dahlia** нежно-розового оттенка с экстрактом георгина подойдет не только для губ. Его можно наносить на сухую кожу вокруг глаз и носа.

*Бальзам для губ Blooming Edition Paradise, **Dear Dahlia,** 2744 руб.*

4



*Тональное средство CC Water, **Erborian,** 1890 руб.*

3

УДВОЕННАЯ С

Корейская марка **Erborian** обещает: новый СС-крем не только улучшит тон лица, но и успокоит и увлажнит кожу. За это отвечают экстракт центеллы азиатской и гиалуроновая кислота.

В ПОИСКАХ ИДЕАЛА

Новинка **La Mer** – это все, что мы хотели получить от пудры, но боялись просить. Она выравнивает тон кожи, убирает лишний блеск, увлажняет и защищает от солнца.

*Пудра Soft Moisture Powder Foundation SPF 30, **La Mer,** 8200 руб.*

5



HOME

НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ЛЮБОВЬ К ЧТЕНИЮ? ГОТОВЫ ПОСПОРИТЬ ИЗ «КНИЖНОГО ИГЛУ» ОТ **IDM COUPECHOUX** ДЕТИ НЕ БУДУТ ВЫЛЕЗАТЬ ЧАСАМИ! ОРИГИНАЛЬНАЯ КОНСТРУКЦИЯ СТАНЕТ УДОБНЫМ МЕСТОМ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЧТЕНИЯ, НО И ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЛЮБИМЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ.





Обои из коллекции **Forgotten Beauty, Walls Beyond**

1. Обои Amber, коллекция **Forgotten Beauty, Walls Beyond.**
2. Обои **Paper Face, Architects Paper.**
3. Обои **Season 1, Affreschi & Affreschi.**

Принт выполнен в технике рисунка одной линией

У ВСЕХ **на глазах**

ТРЕНД, СПОСОБНЫЙ ВЫЗВАТЬ ПАРАНОЙЮ, – ОБОИ С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ЛЮДЕЙ. ВПРОЧЕМ, ПОСЛЕ ОДИНОЧЕСТВА И ИЗОЛЯЦИИ ПРОШЛОГО ГОДА ТАКОЙ ДЕКОР УЖЕ НЕ КАЖЕТСЯ СЛИШКОМ СТРАННЫМ.

Обои из арт-коллекции бренда Tecnografica могут заменить настоящие картины. Так, дизайнер Витторио Джардино создал галерею красочных женских портретов в стиле поп-арт.

4. Обои **Women, Inkiostro Bianco.**
5. Обои **Borghese, LondonArt.**

6. Обои **Lido, Wall&Decò.**
7. Обои **Hellade, Tecnografica.**



Не стоит обклеивать такими обоями всю комнату. Это вариант для акцентной стены, например, в гостиной, кухне-столовой или холле.

НЕБЕСНЫЕ *создания*

ФАВОРИТ ИНТЕРЬЕРНЫХ ДИЗАЙНЕРОВ – НЕЖНО-ГОЛУБОЙ. ЦВЕТ НЕБА, ПРОХЛАДЫ, ГАРМОНИИ И БЕЗЗАБОТНОСТИ. ВСЕ ЭТО ПРИГОДИТСЯ НАМ В НАСТУПАЮЩЕМ ЖАРКОМ СЕЗОНЕ.



Кровать **Simple, Gervasoni**

Светильник **Candyofnie 1, Fatboy**

Стул **Ginevra Go Green, Scab Design**

Диван **Cabana Lounge, Haworth**

Светильник **Stablight, Artemide**

Ваза **Flavour, Calligaris**

Горшок для растений **&Tradition**

*Горшок ручной работы **в пастельных оттенках***

Стеллаж **Moving Wall Tower, Götessons**

Кресло **Click, Sancal**

Ваза **Kink, Muuto**

ТРИ СТИХИИ

Мрамор ***эффектно*** *сочетается с бетонной поверхностью*

Кухонный гарнитур Oak, **Ceramica Del Conca**

МНОЖЕСТВО ТЕНДЕНЦИЙ, КОТОРЫЕ «ЗАХОДЯТ» НА КУХНЮ, СВОДИТСЯ К ТРЕМ КЛЮЧЕВЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ИЛИ СТИХИЯМ: КАМЕНЬ, ДЕРЕВО, ЗЕМЛЯ – ИЗ НИХ ГОТОВЯТ СОВРЕМЕННОЕ КУХОННОЕ ПРОСТРАНСТВО.

ТЕКСТ: КИРА БЕЛЫХ



Кухонный гарнитур Combine Evolution, **Boffi**

Камень

Точнее, мрамор во всех оттенках: черный, серый, светло- и темно-коричневый, бежевый, розовый, голубой. Но прежде всего белый – каррарский (с серыми прожилками) и калакатта (с толстыми темными или золотыми полосками). И не нужно думать, что этот тренд исключительно для богатых и знаменитых. Современные виды искусственного камня отлично имитируют мраморную поверхность и не уступают ей по функциональности.

Любовь дизайнеров к мрамору (и его заменителям) объяснить просто. С одной стороны, характерный рисунок добавляет любой кухне благородство и повышает ее статус. С другой стороны, мрамор универсален. Его можно сочетать с различными материалами. Остров или шкаф с отделкой из белого мрамора создадут эффектный контраст с металлическими, деревянными, лакированными поверхностями.

Идея для нескромных – максимум камня на кухне: остров, столешница, фартук, полки – все из каррары и калакатты (а скорее, под них).


Ступка Table Mortar, **Hem**

Вытяжка **Bora**

НИЖНЯЯ ВЫТЯЖКА

Она встраивается в столешницу и блокирует запахи и дым у места их возникновения. Подойдет не только для владельцев кухни с островом, но и для особенно чувствительных натур.


Кухонный гарнитур D90, **TM Italia Cucine**

Дерево

На какое-то время фасады из дерева уходили на второй план (исключение – классические коллекции). Но сейчас они переживают громкий comeback. На что обратить внимание в первую очередь?

На кухонные гарнитуры из ясеня или дуба. Особенно гармонично они смотрятся вместе с искусственным камнем светлых теплых оттенков.

На орех. Кухонная мебель из древесины яркого тона с выраженным рисунком смотрится по-хорошему торжественно и дорого.

Еще один заметный тренд – внутренняя отделка открытых шкафов или застекленных витрин, задники стеллажей, выполненные из дерева. При этом оттенок должен быть максимально насыщенным, текстура – выразительной, будто необработанной, а цвет фасадов – контрастным: темным или белым.

Фасады из ореха смотрятся по-хорошему торжественно и дорого.


Кухонный гарнитур Lab 40, **Marchi Cucine**


Кухонный гарнитур Easy_30, **Elmar**

Обед на острове

Кухонный остров постепенно превращается... в настоящий обеденный стол на 4-6 человек. Удобно для домашних вечеринок, когда хочется и готовить, и есть, и общаться одновременно.



Кухня IconColor, **Ernestomeda**



Смеситель и мойка **Grohe**

ЗОЛОТО И ЛАТУНЬ

Смесители оттенков золота, бронзы, меди и латуни давно стали классикой. Настоящей новинкой можно назвать акцентные мойки в этой же гамме. Особенно эффектны они на белых кухнях.

Земля

Нет, фабрики и дизайнеры пока не придумали, как делать из нее мебель. Но вот оттенки земли активно используют. Причем речь идет о земле, какой ее видят жители средней и южной полосы России. Это холодные и теплые варианты глубокого коричневого, уходящего в графитовый и почти черный.



Стеллаж The 50's, **Cesar**



Кухонный гарнитур T45, **TM Italia Cucine**

Контрастные вставки сделают темную кухню менее драматичной.

Изготовители мебели предлагают полностью темные кухни – от фасадов и столешниц до фартуков и смесителей. Если такой дизайн покажется слишком драматичным, можно сыграть на контрасте: например, выбрать светлые и даже белые оттенки для верхних шкафов, полок, плитки. Либо рассеять мрак и сделать интерьер чуть более мягким и домашним за счет деревянных вставок.

LIFESTYLE

МАЙСКАЯ ПОГОДА РАСПОЛАГАЕТ К ДОЛГИМ ПРОГУЛКАМ ПО ГОРОДУ И НА ПРИРОДЕ. УДОБНАЯ, СТИЛЬНАЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОБУВЬ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ИЗГОТОВЛЕНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЕЙШИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЗАЩИТНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ. ОНА ЗАЩИТИТ ОТ ДОЖДЯ И ВЕТРА, ПОДАРИТ НОГАМ КОМФОРТ, СОХРАНИТ ИХ ЗДОРОВЬЕ В ДОЛГИХ ПРОГУЛКАХ. ТАКАЯ ОБУВЬ ПРЕДСТАВЛЕНА В ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНАХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ БРЕНДА «ВОСТОК-СЕРВИС».


Полуботинки M&G «Маладо Браун», 6 450 руб.


Полуботинки M&G «Кадоре», 5 663 руб.


Полуботинки «Смарт», 3 294 руб.


Полуботинки «Драйв», с анатомической стелькой, 3 720 руб.


Полуботинки M&G «Кримталло», 5 663 руб.


Полуботинки Корсар 3 665 руб.


Полуботинки Heckel «Фокус перфо», 4 188 руб.


Полуботинки «Фалькон», 3 150 руб.



БИЗНЕС ПО-НОВОМУ

ПОЧЕМУ ОДНИ РЕСТОРАНЫ РАБОТАЮТ ГОДАМИ, А ДРУГИЕ ЗАКРЫВАЮТСЯ ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА? ЧТО ТАКОЕ ХОРОШАЯ БИЗНЕС-ИДЕЯ И МОЖНО ЛИ ПРОСЧИТАТЬ ВСЕ РИСКИ? БИЗНЕСМЕН НОВОЙ ВОЛНЫ **ВЛАДИСЛАВ СИМАКОВ** РАССКАЗАЛ, ПОЧЕМУ ОТНОСИТСЯ К БИЗНЕСУ КАК К ИГРЕ.

БЕСЕДОВАЛА АННА АСТАФЬЕВА / ФОТО ОЛЕГ БОРОДЯЕВ

Мне часто говорят, что лучший способ потратить деньги и обрести геморрой – это открыть ресторан. Потому что в нем нужно жить и все постоянно контролировать. Утопическая история, если ты этим не горишь. Ваш проект «Елки» существует 6 лет, что, по моим подсчётам, гораздо дольше, чем обычные заведения.

Утверждение про жизнь в ресторане – это маленькая ложь. Я делю людей, которые занимаются этим бизнесом, на два типа – это рестораторы и предприниматели. Я отношусь ко вторым. Рестораторы, возможно, там живут – закупают продукты, нюхают помидоры. У них история про жизненное увлечение. Для меня – это бизнес, в который вкладываю душу. Я настраиваю процессы, разрабатываю стратегию. Именно это и помогает мне быть успешным.

Многие заведения в силу сложившихся обстоятельств закрываются, вы же имеете наглость открывать новый проект. Как вам удается это?

Я особенно не чувствую кризиса. В том, что многие формы бизнеса не справляются, я вижу лишь одну причину – неправильно выстроенная бизнес-модель. Я не беру в расчет такие критерии, как – повезло/не повезло или плохая/хорошая идея – это другие факторы... Не каждый придает значение простым выстроенным процессам.

Вас кто-то учил бизнесу или сами «ломали копья»?

Все мои три образования связаны с бизнесом, финансами и экономикой. Но я не могу отрицать тот опыт, где я наломал дров. Он самый практичный и ценный. Образование – это важно, но опыт никто не отменял.

Как работает ваш мозг? Вы видите какую-то бизнес-модель, чувствуете, где прореха и как ее можно залатать?

У меня есть интуиция, можете назвать это даром. Но я вижу сразу, почему что-то не работает и причину. Автоматически выстраивается модель исправления.

Значит, перед тем как открыть бар «МАРКА», вы прозондировали почву. Поняли, чего не хватает, и придумали этот проект?

Да, потому что одна из ошибок людей – желание просто открыть бизнес. У них есть идея, которой горят. Но они забывают важную вещь – этот бизнес должен быть кому-то нужен. Начинать надо не с идеи, а с потребности.

Мне кажется, культура развлечений в Рязани особо не поменялась. Меня случайно занесло в караоке – как и раньше, те же девушки с губами и мужчины, ждущие, когда дамы созреют... Может, публике и не нужны новые форматы?


Только выстроив все процессы, можно понять насколько бизнес-идея хороша



✓ Есть люди, упорно продвигающие красивые французские рестораны, хотя этой аудитории нет в наличии. Это не ресторан плохой, а концепция, которая не учла рынок.

✓ В бизнесе всегда поднимается вопрос ценностей. Важно сразу понимать, на что ты готов ради успеха.

✓ Заведение «Карась» работает 4 года. Нам удалось объединить потребности публики с нашими ценностями.

Такой публики стало намного меньше. Я ориентируюсь на людей, которые переросли караоке. Им хочется общения, провести вечер в красивом месте. Танцпол уже не нужен и громкая музыка тоже. Клуб сейчас, в моем понимании, тяжелая ниша. Не та, что была 10 лет назад.

Возможно, люди стали меньше курить и выпивать, инвестируют время в походы и велотуры, а не в посиделки по пятницам.

Здоровый образ жизни – это прогрессивное мышление, но интимность и близость в виде бокала вина за ужином никто не отменял. Уходит тенденция напиваться до беспамятства и веселиться до утра. Среди совсем молодых, возможно, но и они обретают опыт.

Я удручена, что в Рязани нет ресторанов с хорошей индийской едой и веганских ресторанов. Они с точки зрения бизнеса бесперспективны?

Думаю, при определённой модели такой ресторан выживет. Не масштабный, на десятки посадочных мест, а маленький и уютный нашел бы свою аудиторию. Не стоит рассчитывать, что любая идея должна жить. Если мы хотим заработать, должны ориентироваться на нужды публики. Бизнес – это всегда риск.

Вы не живете в своих ресторанах, значит есть время на многие радости. Вы уже пробежали марафон, как все нормальные люди☺?

Осенью участвую в триатлоне. Готовлюсь, но геройствовать не стану. Люблю ставить себе цели и бросать вызовы. Вот по скалам лазил, в футбол играл, чтобы не просто процесса ради, а ради цели.

Предприниматели новой волны часто говорят об экологичности и отношений между партнерами. У вас в инстаграм написано – борец за осознанный бизнес.

Осознанность – это понимать свою аудиторию. Видеть причины, процессы. Идти туда, куда ты хочешь, и нести за это ответственность.

Благодарим «Марка. Bar&Kitchen» (ул. Почтовая, 63А) за помощь в организации съемки.
Продюсер: Владимир Морозов
Видео: Роман Молчанов, смотри на **shopgo.ru**



НОВЫЙ, А НЕ ОЧЕРЕДНОЙ

«Марка» – ультрасветский коктейльный бар от команды SIMAKOV. Это модное пространство с танцами по вечерам и не только в выходные. Шуметь здесь можно и после 23:00, «мы договорились».

ПОСТОРОННИМ ТОЖЕ МОЖНО

Чувственная, элегантная и возбуждающая атмосфера – результат сочетания тысячи деталей. Мы задумали наш бар как комфортное место для ценителей удовольствия, локацию для гедонистов.

О ВКУСАХ СПОРЯТ

Мы хотим развивать вкусы людей, хотим удивлять новыми решениями. Акцент на барную карту – лаконичная, но идеальная: классические, в том числе безалкогольные, коктейли в безупречном исполнении, смелые, неожиданные авторские миксы, гастролирующие, уникальные позиции: средиземноморский джин с выразительным пряным вкусом, бергамотовый итальянский ликёр, редкий японский джин и многие другие. Весь алкоголь, даже в коктейлях, только премиум качества.
Нескучное меню кухни – cocktails friendly*.
За видимостью простых блюд скрываются настоящие шедевры.

ПО ПОВОДУ И БЕЗ

Бар Марка – место для вечернего отдыха, аналогов которому в Рязани нет. Мы не ограничиваем веселье выходными, открывая свои двери уже в среду вечером. Вкусно поужинать, встретиться с друзьями, подвигаться под модную музыку, пошуметь на светской вечеринке. Вы сами выбираете формат отдыха с нами.

marka_bar

SIMAKOV

Симаков, маре, италикус, нина кофе, коктейль френдли
у Дарьи специальный безалкогольный коктейль для oh my party

*сочетающееся с коктейлями с англ.



+7 910 567 89 99 ул.Почтовая, 63А

СЮРПРИЗЫ *Кипра*

СЕЗОН ОТПУСКОВ НАЧИНАЕТСЯ С ОТЛИЧНОЙ НОВОСТИ – ДОРОГИХ ГОСТЕЙ СНОВА ГОТОВ ВСТРЕЧАТЬ ОДИН ИЗ ЛЮБИМЕЙШИХ КУРОРТОВ НАШИХ ТУРИСТОВ – СОЛНЕЧНЫЙ КИПР!

ТЕКСТ: МАРИЯ РЫБАКОВА



Ослики – не только домашние питомцы, но и местный транспорт.



Лучшие сувениры с Кипра – натуральная косметика на основе оливкового масла, например, мыло и средства для ухода за волосами.

Курорты острова Афродиты, как еще называют Кипр, хорошо известны российским отпускникам. Здесь расположены отели на любой вкус и бюджет, есть чем заняться на разнообразных экскурсиях, а красота местных пляжей воспета еще в легендах и мифах Древней Греции. Неслучайно Кипр – родина древнегреческой богини любви, именно здесь Афродита вышла на берег из пены морской. Увидеть легендарное место может каждый желающий – поезжайте в бухту Петра-ту-Ромиу в окрестностях Пафоса. Там возвышается Греческий камень, вокруг которого непременно нужно проплыть и загадать желание. Существует поверье, что женщинам это подарит молодость и красоту, влюбленным парам – долгие и счастливые отношения, а мужчинам – удачу в бизнесе и финансовых делах.

Приятно также совершить прогулку в горы к очаровательным и добродушным осликам. Дорога приведет вас мимо живописных цитрусовых плантаций на ослиную ферму, где этим дружелюбным животным созданы все необходимые условия и обеспечен тщательный уход. На осликах можно покататься, поиграть с ними и устроить фотосессию. Кстати, при ферме есть магазин, где можно купить уникальный местный сувенир – косметику на основе

Любителям древности есть чем заняться: руины древних городов, предметы быта и уникальные мозаики здесь можно изучать часами!

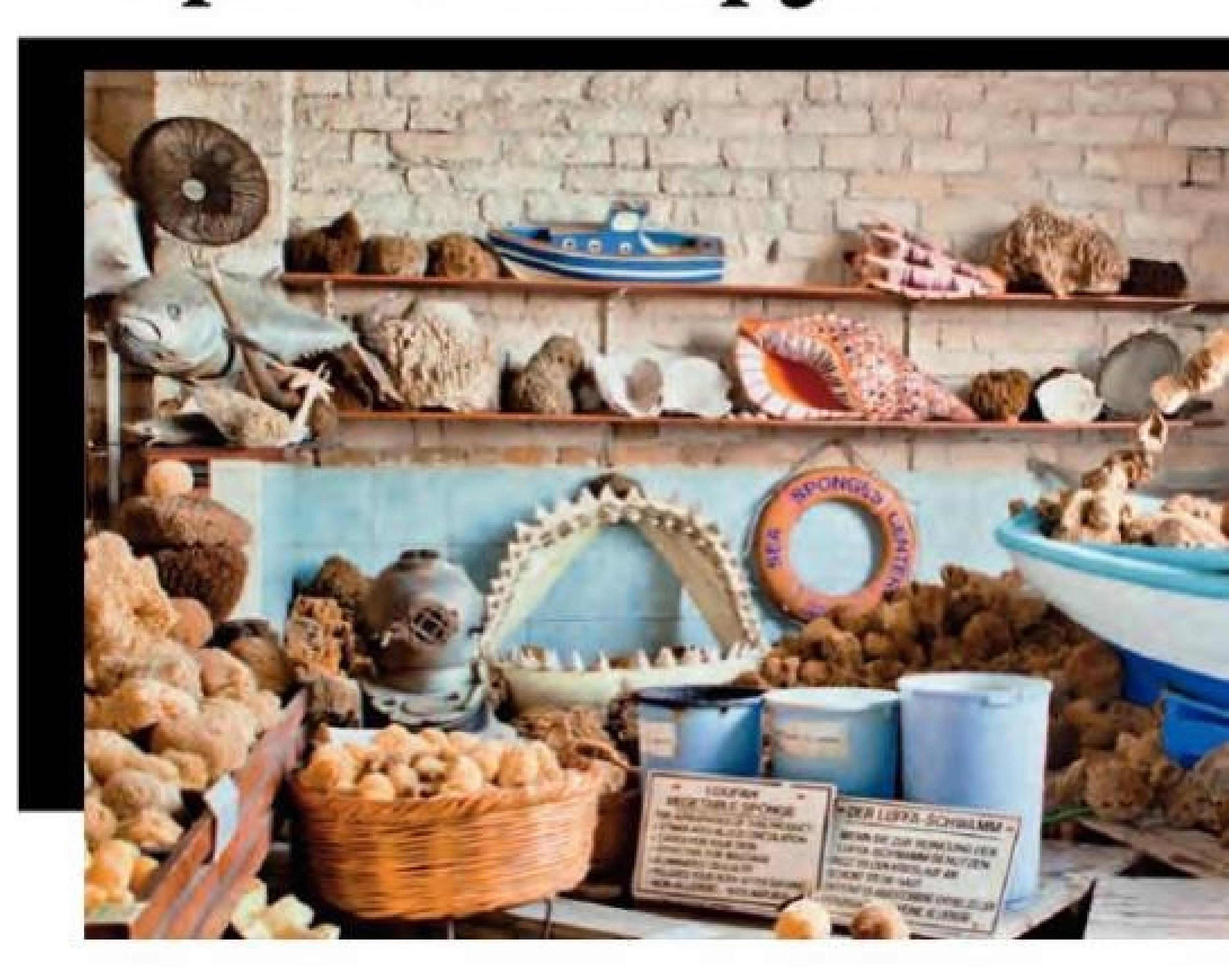
ослиного молока. Владелец фермы не без гордости рассказывает, что ведущие мировые производители косметики и парфюмерии покупают у него ингредиенты для своей продукции. Завершается визит на ферму обильным застольем, на котором можно попробовать традиционные кипрские деликатесы и домашнее вино.

Помимо осликов, на Кипре в большом количестве можно встретить котов. Легенда гласит, что в давние времена жители острова ужасно страдали от змей. Святая Елена, возвращавшаяся с Крестом Господним из Константинополя, решила помочь киприотам. По ее высочайшему указу на Кипр привезли тысячу кошек, которые моментально передушили всех змей, и на острове воцарились мир и спокойствие. Потомки тех самых кошек живут в женском монастыре Святого Николая, в Лимассоле. За сотней усатых-полосатых ухаживает всего десяток монахинь.

И, конечно, нужно подробнее рассказать о местной кухне, которая отличается яркой самобытностью. Традиции Турции, Греции, Англии и Италии смешались с особенностями традиционных кипрских блюд, образовав разнообразную, пропитанную запахом моря и трав, свежестью овощей и фруктов вкуснейшую кухню острова.

От Турции и Греции киприоты унаследовали любовь к мясу и особенно к блюдам, которые делаются на гриле. Кроме того,

Прогулка по магазинам – отличный способ переждать жару.



здесь не представляют себе еду без специй, приправ и свежей зелени: петрушки, чеснока, мяты, рукколы, кардамона и эстрагона, а также базилика. Считается, что карри и имбирный корень на остров завезли англичане, впоследствии эти приправы очень прижились в кухне киприотов.

Что касается самих мясных блюд, то здесь в ход идет все – баранина, свинина, кролик и птица. Самая популярная рыба – дорада (морской лещ) и лавраки (так на Кипре называют морского окуня). Их вам тоже, скорее всего, приготовят на гриле. Также пользуются успехом следующие морепродукты: креветки, осьминоги, мидии и каракатицы. Чтобы попробовать сразу несколько мясных или рыбных блюд, можно заказать «мезе». Вам принесут множество тарелок с разными видами кулинарных шедевров из рыбы или мяса, и вы сможете оценить вкус каждого из них.

Каждая трапеза начинается с закуски. Тарамасалата, дзадзики и тахини – три соуса, которые принесут перед основным блюдом вместе с мягкой и ароматной выпечкой. Это блюдо может быть и самостоятельной закуской, и заправочной основой к салатам или мясу. Тарамасалату готовят из подкопченной тресковой икры, замоченного в молоке хлеба, картошки и оливкового масла. Все это перетирают до состояния пюре. Соус дзадзики делают из густого йогурта с огурцом, чесноком, пряностями, зеленью, мятой и несколькими капельками сока лимона. А тахини готовят из вязкой кунжутной пасты и пряностей. Это не только вкусный, но и очень полезный соус благодаря входящим в состав кунжута веществам. На Кипре также очень любят и ценят сыры. Здесь они обычно делаются из козьего или овечьего молока. Один из самых популярных – халуми. Снаружи у него хрустящая корочка, а внутренность мягкая и нежная. Халуми очень знаменит и является визитной карточкой Кипра.

И, конечно же, в местных ресторанах дорогих гостей не оставят без десерта. Так как в кулинарных традициях Кипра много что есть от Турции, Греции и Англии, то в меню присутствуют лакомства, распространенные в этих странах. В кипрском ресторане вы увидите чизкейк, халву, лукум и судзукос, а также нежный пудинг из риса. И, конечно, любимую многими пахлаву. Это восточное лакомство очень распространено на Кипре. Для него используют слоеное тесто, кладут в него орехи и сухофрукты. Каждый слой теста промазывается маслом и щедро смачивается пряным сиропом. Со всеми блюдами отлично сочетается густое сладкое вино «Коммандария», которое здесь делают на протяжении почти восьми веков. Чтут здесь и кофейные традиции, а вот хороший чай на острове надо еще поискать!

Местная кухня – это, в первую очередь, множество разнообразных закусок. Главное, оставить место для основного блюда!



*Пара пеликанов – **символ** Айя-Напы*



Средиземноморская диета – это вкусно и полезно

Приятно смотреть, с какой любовью местные жители декорируют свои магазины и рестораны.

Место для ***безупречных*** *фотографий*

ИДЕАЛЬНЫЙ *день*

НЕЧАСТО УДАЕТСЯ ОТПРАЗДНОВАТЬ СОБСТВЕННУЮ СВАДЬБУ. ЗАЧАСТУЮ ТАКОЕ СОБЫТИЕ СЛУЧАЕТСЯ ЛИШЬ РАЗ! ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ВОПРОСОВ ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТОРЖЕСТВА. ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ БЫЛО СТИЛЬНО, ВКУСНО И НЕДАЛЕКО. ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС **«СТАРЫЙ ГОРОД & SPA»** ПОДХОДИТ ПОД ВСЕ ТРЕБОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ НЕВЕСТЫ.



НА ЛЮБОЙ ВКУС

Интерьер банкетного зала задает стиль всей свадьбы. Мечтаете о выдержанном европейском месте, где старина переплетается с современностью? Тогда вам отлично подойдет «Вена». Если вас вдохновляет народное искусство, загляните в «Рязань» и «Старгород» – залы с ноткой традиционной русской культуры.

Разработать индивидуальное меню с учетом пожеланий всех гостей? Или довериться профессионалам и остановиться на одном из четырех вариантах готовых банкетных предложений? Чтобы вы ни выбрали, местная кухня покоряет разнообразием, а аппетитные блюда подкупают изысканной подачей и отменным вкусом.

В местной кондитерской можно заказать свадебный торт из натуральных фермерских продуктов. Не стоит беспокоиться о доставке и свежести главного десерта вечера –все пройдет на высоте!

ПЛЮШКИ И ПРЯНИКИ

Молодожены в «Старом городе» – всегда желанные посетители. При заказе свадебного банкета до 31 августа пары получают комплименты от отеля: бесплатное проживание на сутки и романтический завтрак. После веселого банкета ваши гости также могут поддаться искушению остаться на ночь – скидка 10% на проживание будет приятным бонусом.





СОБЛЮДАЕМ ТАЙМИНГ

Каждая прожитая минута на свадьбе оставляет отпечаток в памяти гостей. Бесконечные передвижения по локациям в первой половине дня – не лучшая идея. Суета, пробки или внезапная поломка автомобиля могут кардинально поменять планы. Удобно, когда основные действия проходят на территории, где все расположено рядом. В «Старом городе» невеста может собраться в центре красоты «SPA Марсель» или в номере с хорошим освещением и уютным интерьером нейтрального оттенка. Просторный холл с антикварной мебелью и изысканные фасады комплекса гарантируют атмосферную фотосессию, а выездная регистрация на территории ротонды обещает стать незабываемой. Уникальная постройка создана специально для таких моментов. Если вы играете свадьбу в одном из ресторанов комплекса, то воспользоваться красивой беседкой можете совершенно бесплатно.

В самый счастливый волнительный день хочется расслабиться и наслаждаться происходящим. Свадебный вечер в «Старом городе» оставит у вас и ваших гостей приятное послевкусие, где каждый запомнит высокий сервис, аппетитные блюда и красивое место в центре Рязани, куда обязательно захочется вернуться.



УЛ. МЮНСТЕРСКАЯ, Д.2
ТЕЛ. 700-005
HOTEL-OLDTOWN.RU







Заложи **фундамент** красивой жизни сейчас

ДЕНЬГИ *будут*

ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО И НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ ВНЕШНИХ КРИЗИСОВ, НЕОБХОДИМО ГРАМОТНО УПРАВЛЯТЬ СВОИМ БЮДЖЕТОМ. ПЕРЕД ВАМИ 10 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, СЛЕДУЯ КОТОРЫМ, МОЖНО ЗАБЫТЬ О ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМАХ НАВСЕГДА.

ТЕКСТ: МАРИЯ РЫБАКОВА

ПРАВИЛО №1: СОСТАВЬТЕ БЮДЖЕТ

Самое скучное правило, которое требует дисциплины. Но без этого никак. Каждый человек должен знать, как управлять своими деньгами, и постоянно вести учет доходов и расходов. Кроме того, структурирование личного бюджета помогает сократить расходы и привить финансовую дисциплину. Например, меньше совершать эмоциональных покупок, снизить кредитную нагрузку. Интересный факт: те, кто записывает расходы и доходы, тратят на 5–30% меньше. Если записывать от руки скучно, можно использовать приложения. Попробуйте следующие приложения для учета средств: например, CoinKeeper или Дзен-Мани.

ПРАВИЛО №2: ВСЕ ПОКУПКИ ПО ПЛАНУ

Согласно статистике, примерно 30% бюджета тратятся спонтанно под влиянием эмоций. Часто потом даже трудно вспомнить, на что именно ушли деньги. Для того чтобы избежать таких ситуаций, необходимо планировать заранее даже мелкие покупки. Кстати, покупки онлайн менее опасны, чем офлайн-магазины: когда вы стоите перед полками, большой риск купить то, на что упал ваш взгляд.

ПРАВИЛО №3: СТАВИМ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛЬ

Для того чтобы рационально управлять деньгами было проще, необходимо четко сформулировать свою цель. Например, избавиться

от долгов. Или приобрести новый автомобиль. Это придаст вам необходимую мотивацию, если на чем-то придется сэкономить. Цели нужно ставить на короткий, средний и долгий сроки.

ПРАВИЛО №4: ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ

Бюджет – это не только доходы, но и расходы. Для того чтобы понять, какими средствами вы располагаете на самом деле, выпишите обязательные траты: налоги, страховые взносы, коммунальные платежи, абонентская плата за связь и интернет, транспортные расходы и т.д. Сумма, которая останется после вычета обязательных трат, – ваши средства для накопления и инвестирования.

ПРАВИЛО №5: НАЙДИТЕ, НА ЧЕМ МОЖНО СЭКОНОМИТЬ

После того как вы проанализируете свои ежемесячные траты, вы увидите, куда уходит больше всего денег и где расходы можно оптимизировать. Например, каждое утро в кафе возле работы вы пьете кофе с булочкой, в конце месяца набегает приличная сумма. Это необязательные расходы, но отказаться от приятной привычки непросто. В качестве первого шага можно оставить в ежедневном рационе кофе, но на выпечке сэкономить.

ПРАВИЛО №6: ШОПИНГ С УМОМ

Если в погоне за модными новинками вы регулярно превышаете бюджет на одежду или другие товары, есть надежный способ справиться с шопоголизмом. Снимайте с банковской карты определенную сумму на неделю или месяц, которую можете себе позволить на эту статью расходов. Как только вы потратите все наличные, выделенные для подобных покупок, остановитесь и не поддавайтесь соблазну растранжирить все, что у вас осталось.

Секрет удачного шопинга – в правильном планировании.



ПРАВИЛО № 7: ДЕНЬГИ РАБОТАЮТ ЗА ВАС

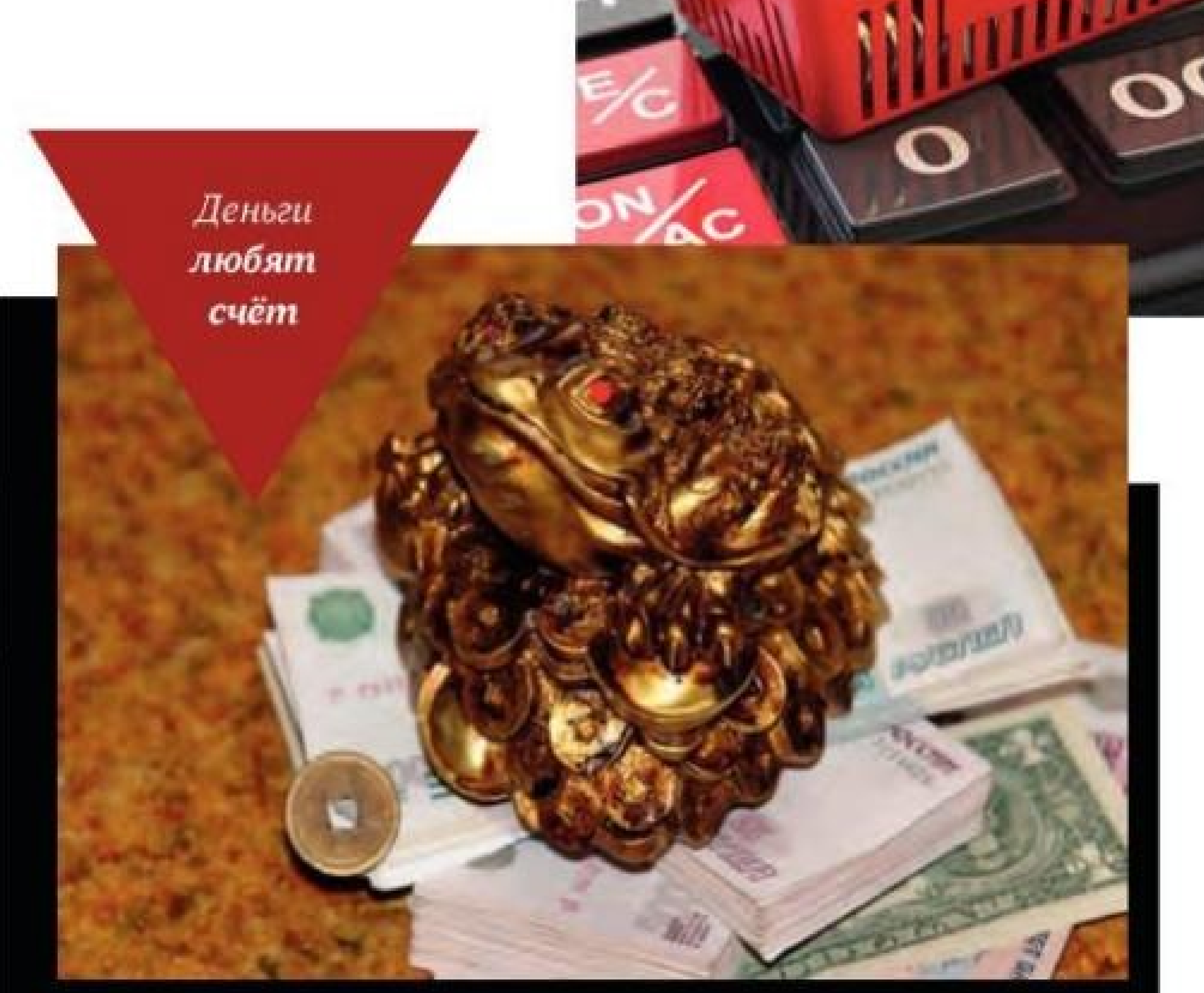
Работа над финансовой независимостью заключается не только в экономии и сокращении расходов, но и в постепенном увеличении доходов. Это не значит, что вам нужно немедленно искать подработку. Для этого есть другие инструменты: рефинансирование кредитов под более низкую процентную ставку, банковская карта с кешбэком, процентом на остаток и бонусами, налоговые вычеты.

Позволить себе все!

Разумный подход к деньгам не означает тотальную экономию. Отказавшись от импульсивных мелких трат в пользу крупных и важных, можно существенно повысить качество жизни.

ПРАВИЛО № 8: РАСТИМ КАПИТАЛ

Наблюдать за тем, как постепенно растет капитал – приятное занятие. Главное – каждый месяц откладывать часть своих доходов. И в этом вопросе важна не только сумма, но и регулярность. Тем, кто только начинает работать над формированием правильного бюджета, откладывать большие суммы вначале сложно. Начните с малого, но делайте это каждый месяц. В идеале на накопления должно уходить 20% от всех доходов.



Деньги ***любят счёт***

По-настоящему богатые люди деньгами не разбрасываются.



Если ты думаешь, что считать деньги скучно, пусть за тебя это делает приложение!

ПРАВИЛО №9: ГАРАЖНАЯ РАСПРОДАЖА

Как говорили герои мультфильма «Трое из Простоквашино», чтобы купить что-нибудь ненужное, нужно сначала продать что-нибудь ненужное. Предлагаем последовать этому совету лишь отчасти – продать ненужное, а вырученные деньги отложить или инвестировать.

ПРАВИЛО №10: НЕ ЭКОНОМИМ НА ГЛАВНОМ

Все эксперты по личным финансам сходятся в одном: нельзя экономить на своем здоровье, питании и тех вещах, которые помогают вам восстанавливать силы. Нужны дорогие витамины? Покупаем. Новая подушка для полноценного сна – берем непременно. Одежда и обувь тоже обязательно должны быть по сезону. Лечение всегда дороже, чем профилактика! Кстати, если планируете серьезно заняться своим здоровьем, имеет смысл приобрести медицинский полис в надежной страховой компании.


ALL
INCLUSIVE
RADIO
107.2 fm
radiomixfm.ru
МИКС
ФМ



ФИНАЛ СЕЗОНА

*Олег **Смирнов***
Президент Федерации хоккея Рязанской области, депутат городской думы, региональный представитель НХЛ в Рязанской области

В РЯЗАНИ ЗАВЕРШИЛСЯ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ X ВСЕРОССИЙСКОГО ТУРНИРА ПО ХОККЕЮ СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНД НОЧНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ В РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ.



ПРОЕКТ №1

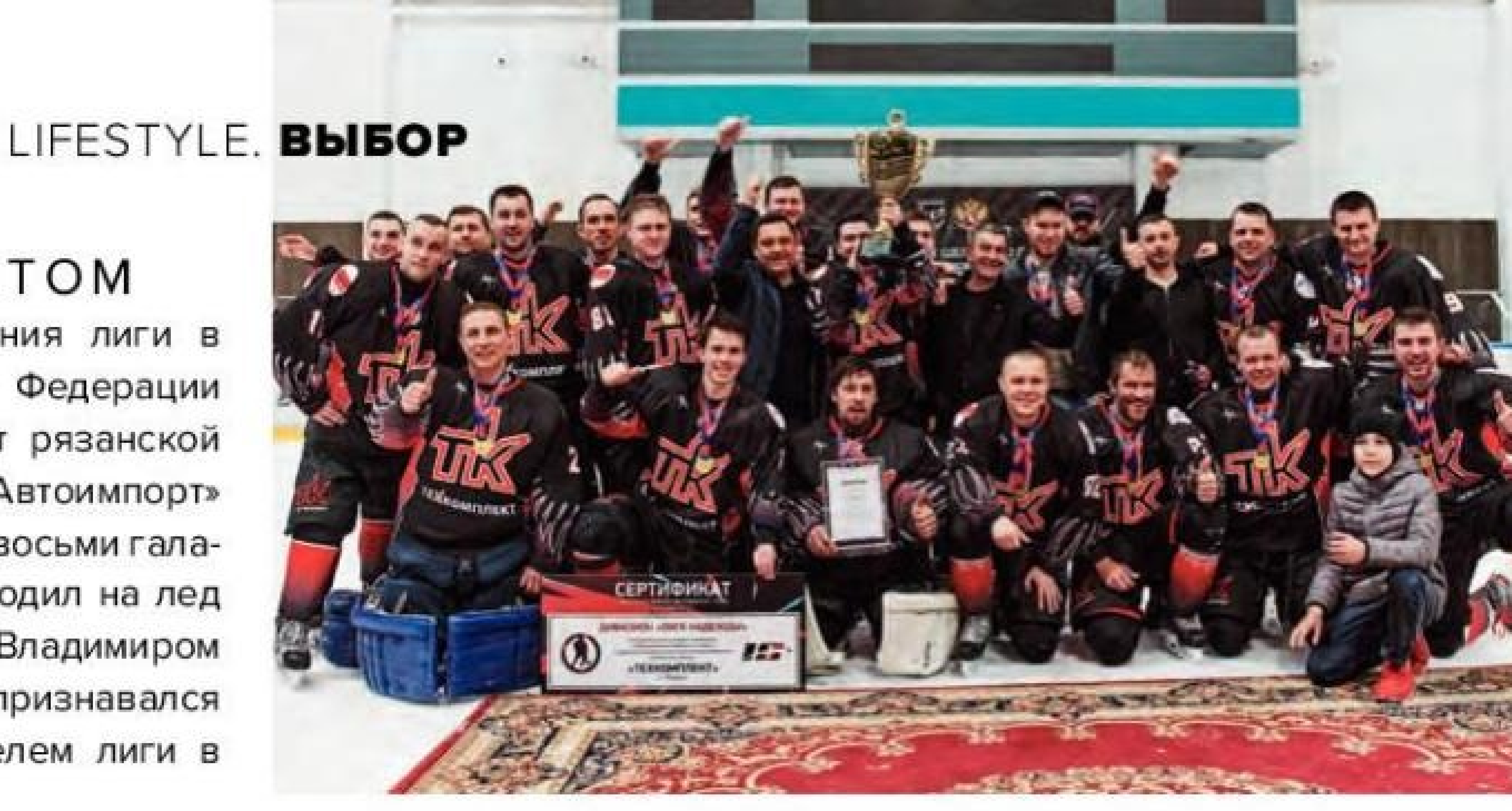
В настоящий момент НХЛ является проектом №1 в развитии массового спорта в стране. При этом Рязанская область на протяжении восьми сезонов признается лучшей по количеству участников, качеству организации турнира и информационного сопровождения. Благодаря поддержке партнеров и ответственной работе всей рязанской команды НХЛ регион с гордостью носит звание «Рязань – столица любительского хоккея».

ИНТЕРЕС РАСТЕТ

В этом году количество команд вновь выросло: на лед вышли 21 команда в дивизионе «Любитель 40+» и 8 команд в «Лиге Надежды» (Любитель 18+). Всего же около 700 хоккеистов сразились друг с другом в захватывающих матчах. Очень примечательно, что в НХЛ выступают не только представители областного центра, но спортсмены из Касимова, Рязанского, Шиловского, Спасского, Скопинского, Сасовского, Чучковского, Сапожковского, Рыбновского районов. И это не предел. В юбилейном сезоне игры проходили на 4 аренах, но в этом году в регионе появилась новая ледовая арена «Айсберг». А это значит, что в следующем сезоне часть игр сможет переместиться на новый лед, и количество команд обязательно вырастет.







НА ЛЬДУ С ПРЕЗИДЕНТОМ

На протяжении всего существования лиги в регионе ею руководит Президент Федерации хоккея Рязанской области, депутат рязанской городской думы, Президент ГК «Автоимпорт» Олег Смирнов. Он принял участие в восьми гала-матчах НХЛ, во время которых выходил на лед совместно с Президентом России Владимиром Путиным, а также неоднократно признавался лучшим региональным представителем лиги в стране.



ЕДЕМ В СОЧИ

В День закрытия на арене ДС «Олимпийский» состоялись сразу две финальные встречи, которые смогли выявить победителя. В Дивизионе «Лига Надежды» (Любитель 18+) победу одержала команда «Техкомплект», выиграв у «РВВДКУ» со счетом 3:2.

В Дивизионе «Любитель 40+» сразились команды «Автомобилист» и «Шкода-Рязань». В упорном противостоянии «Автомобилист» победу со счетом 5:3. Однако неделей позже руководство Ночной лиги страны приняло решение поощрить Рязанскую область за большое количество команд второй путевкой в Сочи. А это значит, что «Шкода-Рязань» также сразится в Сочи в дивизионе «Лига Чемпионов». Фестиваль пройдет с 3 по 17 мая на Олимпийских объектах.

ДАЛЬШЕ – БОЛЬШЕ

Как отметил Олег Смирнов во время конференции: «Возьмите любого мужчину, он обязательно умеет играть в хоккей и футбол. Надо только дать ему мяч или клюшку и обеспечить возможность тренироваться. Этим мы и занимаемся». По словам Олега Смирнова, на следующий год уже подали заявки еще 5 коллективов, а это плюсом 100 хоккеистов-любителей. По словам Смирнова, в 11 сезоне планируют разделить дивизион «Любитель 40+» на 3 группы, что позволит начинающим хоккеистам найти себе место в команде.



ЖДЕМ ПОБЕДУ

На закрытии фестиваля присутствовали почетные гости: заместитель директора Фонда НХЛ России Сергей Пилюгин, министр физической культуры и спорта Рязанской области Владислав Фролов, легендарные советские хоккеисты Александр Якушев и Валерий Каменский. Они пожелали рязанским командам успешно выступить на финале Фестиваля в Сочи и привезти домой гранд на строительство еще одной ледовой арены.

ЛЮБИТЕЛЬ 50+

С 3 по 25 апреля впервые в России по инициативе Олега Смирнова и Ночной хоккейной лиги в Рязани прошел экспериментальный региональный хоккейный турнир «Кубок памяти С.С. Козырева» (дивизион «Любитель 50+»). В нем приняли участие 8 команд, а это свыше 160 хоккеистов-любителей. Генеральным партнером мероприятия выступил рязанский филиал «Альфастрахование». Данный проект является поистине уникальным и на сегодняшний день не имеет аналогов в стране.





ПАЛИТРА ВКУСОВ

17 апреля в фермерской галерее ТРЦ «Виктория Плаза» открылся новый магазин натуральных продуктов «Наша Лавка». В период бесконечных карантинов и закрытых границ это настоящая отдушина для гурманов и ценителей эко-продуктов.

В ассортименте магазина представлены греческие оливки и испанские маслины, крафтовые сыры и мясные деликатесы. Здесь можно исполнить любой гастрономический каприз: свежие перепела, оливковое масло высшего качества, кондитерские изделия ручной работы и ароматная выпечка.

Среди этого многообразия есть место и ноткам ностальгии из детства: домашняя птица и яйца, натуральные молочные продукты, ремесленный хлеб и даже моченые яблоки, как у бабушки.

Заглянув сюда, вы легко найдете вкусные продукты как для полезного завтрака, так и для изысканного романтического ужина.

«Наша лавка» ждет гостей каждый день с 9.00 до 21.00 на цокольном этаже фермерского рынка в ТРЦ «Виктория Плаза».











МНОГО-КОНТАКТОВ.РФ

представляет эффективные it-инструменты

WantResult

- Запатентованная технология генерации клиентов и увеличения конверсии сайтов,
- Внедрение CRM для автоматизации работы,
- Комплекс дополнительных услуг от виджетов, повышающих конверсию сайтов, до системы голосовых рассылок и лидогенерации.

РОСТ **КПД** ВАШЕГО ОТДЕЛА ПРОДАЖ

Сегодня более **12 000** компаний используют it-продукты WantResult

Узнайте больше о WantResult на сайте **МНОГО-КОНТАКТОВ.РФ**
Звоните – **8 (495) 128 19 70**
Наши специалисты подключат систему и произведут все необходимые настройки для Вашей компании!

Сегодня все больше владельцев традиционных бизнесов рассматривают eCommerce как неплохое подспорье, а порой и обязательное, страхующее представительство для офлайн-бизнеса.

Пандемия и, как следствие, карантин и ограничения в течение последнего года подтолкнули многие бизнесы уделять больше внимания продажам онлайн, придав динамики их стабильному росту от года к году.

- ✓ По данным ведущей компании в веб-аналитике SimilarWeb, посещение сайтов eCommerce выросло на 32%
- ✓ Ассоциация компаний интернет-торговли akit.ru определила долю российского eCommerce в 2020 году в общем обороте розничной торговли в 11%
- ✓ По данным международного агентства маркетинговых исследований Kantar все меньше пользователей доверяют информации от социальных медиа, блогеров (Facebook и Twitter – всего 17%, например). Стабильно высокое доверие, как к источнику информации, вызывают журналы, новостные сайты и **сайты брендов** – 70-76%

Но eCommerce для многих это:

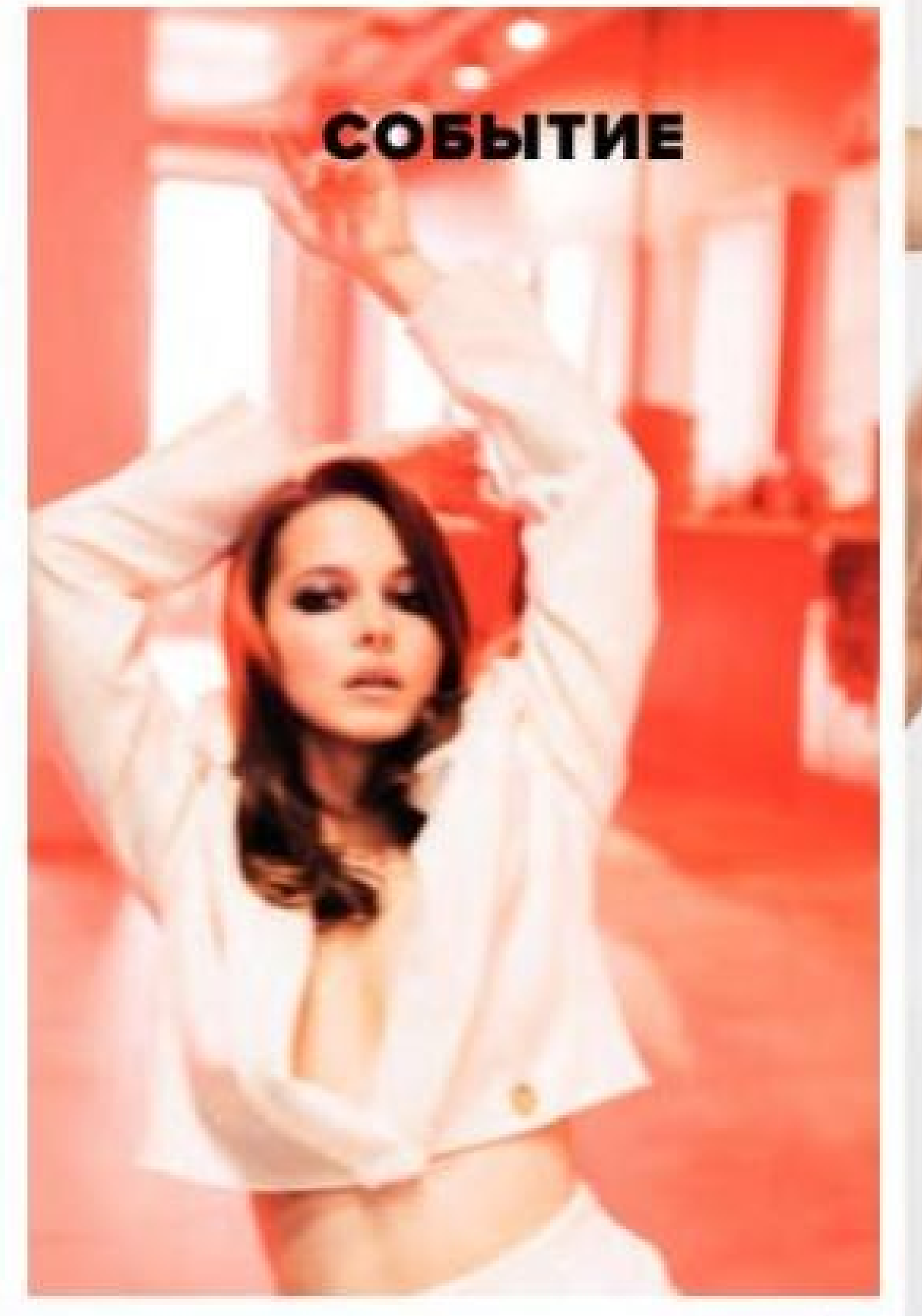
- ✓ Борьба за потребителей уже не на своей территории, а на просторах всего мира с жестокой конкуренцией за самые популярные ниши.
- ✓ Новая область знаний в организации торговли, которая требует глубокого погружения, чему сложно уделить достаточно времени, если занимаешься производством традиционных товаров и услуг.
- ✓ Инвестиции в развитие онлайн-бизнеса порой сопоставимы с затратами на организацию традиционного производства.
- ✓ Сопровождается большими рисками, которые сложно предусмотреть – от хищения данных, хакерских атак, до компрометации продукта в глазах потребителей и блокировок.

Однако, занимаясь сегодня традиционным бизнесом, продукция которого востребована потребителями, отказаться от новых технологий продаж уже невозможно.

Можно пойти по сложному пути и начать самостоятельно разбираться в нюансах организации eCommerce, испытывая стресс или радость от ложных успехов, или ...

работать с агентствами, которым доверяют известные бренды.







ЛИЧНЫЙ БРЕНД

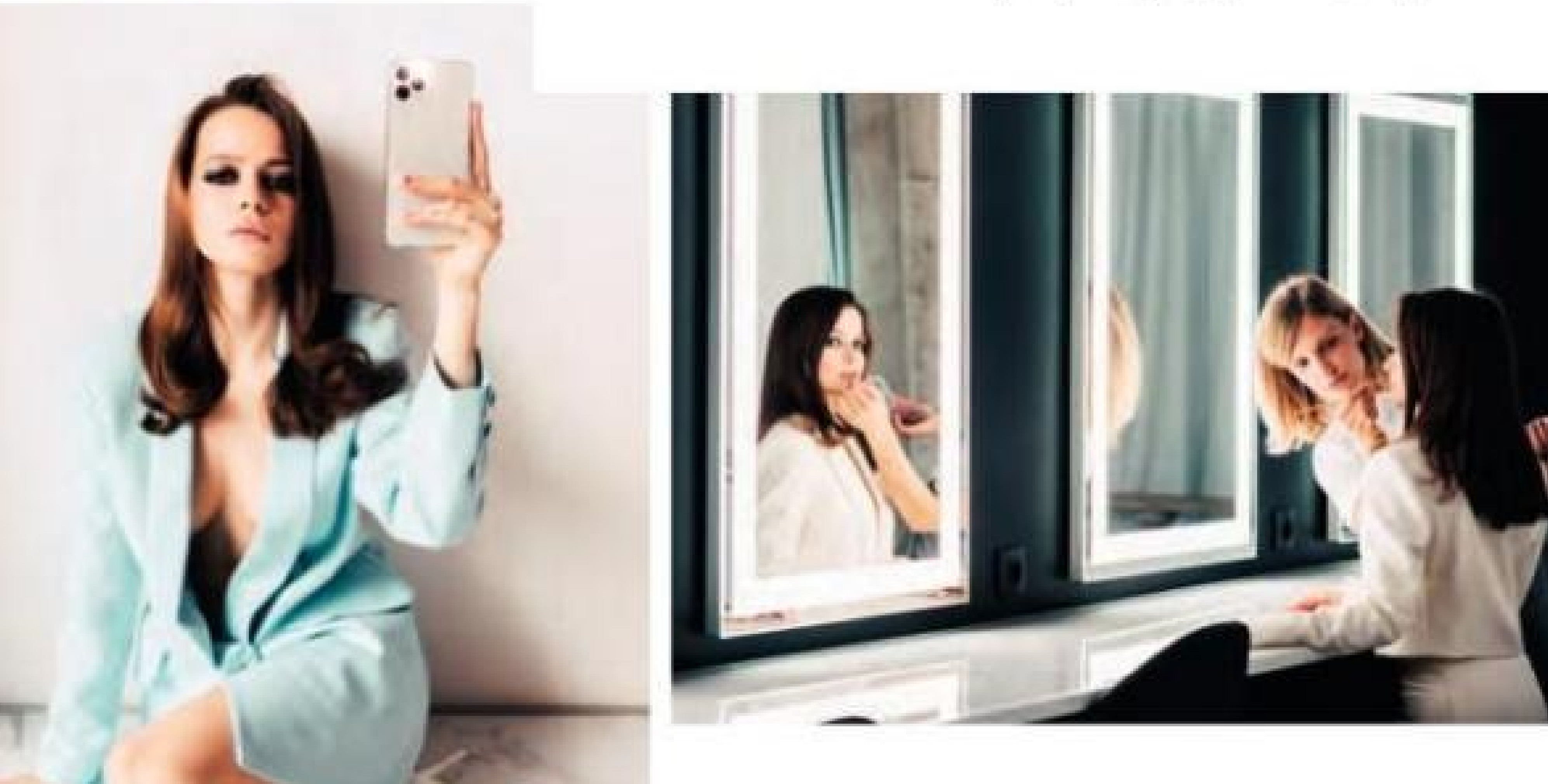
Социальные сети захватили наш мир. Многие из нас буквально живут в Instagram. Только одни используют площадку для фото завтрака, а другие развивают бизнес и зарабатывают миллионы. Новый проект для девушек M!SS !NSTAGRAM 2021 поможет в создании личного бренда. Это уникальная площадка, на которой участницы учатся позиционировать себя и проходят подготовку у экспертов по продвижению, имиджу, фото- и видео-съемке.

Первой участницей проекта стала Маргарита Колесник – визуализатор, создатель визуальных концепций и контента. В пространстве новой фотостудии Flash Location прошла ее рабочая фотосессия, во время которой команда профи создала модный образ харизматичной леди.

Хотите также? Самое время стать частью бизнес-сообщества и написать свою историю успеха. Участвуйте в проекте M!SS !NSTAGRAM!

Благодарим за помощь в организации фотосессии **дом моды KLEVER и новую фотостудию FLASH LOCATION** (БЦ «Зарядский», офис 404)





Команда съемки:

Визажист, стилист: Екатерина Котикова

Ассистент: Ирина Илюшина

Фото: Владимир Барабанов

Сториз-мейкер: Алина Аверман

Имиджмейкер: Мари Усенко

Продюсер: Максим Бубнов

мисс инстаграм, флеш локэшн, клевер



M!SS
ИНСТАГРАМ 2021
18+
29
ФИНАЛ
ПРОЕКТА
МАЯ
В РЕСТОРАНЕ
Небо
УПАКУЕМ В
БРЕНД
SHOP&GO
FLASH
ShokoLab
СТУДИЯ КРАСОТЫ
АС Альтернативные системы
Max Bubnov
Заявки
на участие в проекте
принимаются в директ
инстаграм-аккаунта
instamiss2021



Серьги
Fred Leighton

ГОРОСКОП **на май**

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05 / После активного начала весны захочется взять небольшой тайм-аут. Не корите себя за прокрастинацию. Хороший отдых сейчас – экономия на психологе потом. Можете поехать за город, устроить шопинг или просто поваляться у телевизора под сериал и чипсы.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06 / Ветер перемен готов превратиться в настоящий ураган. Можете начать с образа или сразу копнуть в глубину. Хороший тренинг по работе с самооценкой или курсы повышения квалификации будут как нельзя кстати.

РАК 21.06-22.07 / Бесподобное чувство юмора – ваш главный козырь. И если раньше ваши шутки получали кэшбек только в виде смеха коллег, сейчас есть возможность с помощью своего остроумия наладить несколько важных контактов.

ЛЕВ 23.07-22.08 / На войне все средства хороши, но прекратите воспринимать отношения как поле боя. Это тот редкий случай, когда для победы лучше капитулировать. И, возможно, для лучшего эффекта несколько раз сдаться в плен.

ДЕВА 23.08-22.09 / В мае возникнет желание избавиться от всего ненужного. Глобальная генеральная уборка коснется не только квартиры, но и всей жизни. Будьте аккуратны с масштабом действий, чтобы не выкинуть что-то важное. Или кого-то...

ВЕСЫ 23.09-22.10 / Если хочешь сделать хорошо, сделай сам – руководство к действию для тех, кто давно не сталкивался с нервным истощением. Чтобы отсрочить эту встречу, освойте делегирование.

СКОРПИОН 23.10-21.11 / Ваш перфекционизм может любого довести до ручки. Быть требовательным на работе – неплохо, а вот постоянно придираться к близким – так себе идея. Позвольте другим быть неидеальными.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12 / Весна делает свое дело, повышая уровень гормонов счастья до максимума. Пользуясь случаем, разберитесь с делами, до которых раньше не доходили руки. С таким настроем, как сейчас, любая задача покажется пустяком.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01 / Ваше желание контролировать все и всех начинает напоминать паранойю. Вы готовы планировать дни до секунды и уже не прочь переключиться на жизнь родных. Отпустите ситуацию, без вашего контроля мир не развалится.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02 / Движение – жизнь, но вам сейчас не до спортивных подвигов, слишком высок риск травм. Ограничьтесь спокойной прогулкой перед сном или ленивым просмотром Лиги чемпионов. Никаких рисков, а эстетическое удовольствие обеспечено.

РЫБЫ 19.02-20.03 / Настроение – укутаться в пушистый халат и недовольно кричать: «Заха-а-а-р». Но, к сожалению, крепостное право давно отменили, а вторая половинка почему-то против таких странных ролевых игр.

ОВЕН 21.03-19.04 / Настало время задать себе вопрос: а не слишком ли мало вы себе позволяете? Репутация уже вовсю работает на вас, поэтому можно наверстывать упущенное. Главное – не переступать черту, чтобы раньше времени не стать звездой ютуба.


15 МАЯ
СБОР ГОСТЕЙ
18:00
Небо
10 ЛЕТ
FIT ELIT
Церемония
НАГРАЖДЕНИЯ
#ЯВЭЛИТЕ
Special Guest
DJ DENIS RUBLEV
MOSCOW
ШОУ-
ПРОГРАММА
DRESS CODE
RETRO WAVE
18+
FIT
ELIT
фитнес-центр
504 504
ПОДРОБНОСТИ
ПО ВОПРОСУ
ПРИОБРЕТЕНИЯ
БИЛЕТОВ
Спешл гест, Диджей Денис Рублев Москоу, Дресс Код Ретро Вейв
*с англ Специальный гость, диджей Денис Рублев Москва. Дресс Код Ретро Вечеринка

МОДНЫЕ АДРЕСА ГОРОДА

SHOPPING

Alfred Muller, Первомайский пр-т,70, к.1
Angie, Введенская, 80
AVALON, Первомайский пр-т, 70 к.1; Московское ш.,21
Baldinini, Почтовая, 62
Balizza, Ленина, 21
Berkonty, Московское ш., 21
Best parfume, Новоселов, 30а, Ленина, 21
Best, Каширина, 4
Betty Barclay, Кольцова, 1
Brand Watch, Московское ш., 21
Bremer, Введенская, 80
Calzedonia, Московское ш., 21
Clasna, Ленина, 10
Dolce Dolce, Ленина, 21
Diva, Первомайский пр-т, 70 к.1
Elis, Московское ш., 21
ELENI VIARE, Московское ш., 65 А; Московское ш., 21
Eveline, Московское ш., 21, Введенская, 80
FaraoN, Московское ш., 21
Fashion Forse, Народный б., 11
Fast Foot, Первомайский пр-т, 70, к.1
GARDEROB, Московское ш., 65 а
Gilda Tanelli, Московское ш., 21; Ленина, 21
Glenfield, Московское ш., 65 А
Gulliver, Московское ш. 65А
Zelegan, Ленина, 21
Helmar, Московское ш., 21
House, Московское ш. 65А
Incognito, Ленина, 16/65
Instyle, Солотчинское ш.,11
Intimissimi, Московское ш., 21
Kanzler, Московское ш., 65А
Klever, Московское ш.,21
LAWINE, Ленина, 10
LEXMER, Московское ш., 21
Lime, Московское ш., 21
Luxury, Горького, 50
Magoon, Первомайский пр-т, 70, к.1; Соборная, 15а
MARK FORMELLE, Солотчинское ш.,11
Мэзс, Первомайский пр-т, 70, к.1
Milana, Первомайский пр-т, 70, к. 1
Modessa, Новоселов, 30а;
Moxito, Московское ш., 65а
Olga Grinyuk, Первомайский пр-т, 70 к.1
Pantamo, Ленина, 21
Patrizia Pepe, Первомайский пр-т, 70 к.1
Primavera, Дзержинского, 18; Первомайский пр-т, 32 и 58, Московское ш., 21
Ramsey London, Ленина, 21
Rich kom, Введенская, 89
Richart, Свободы/ Подгорная, 35



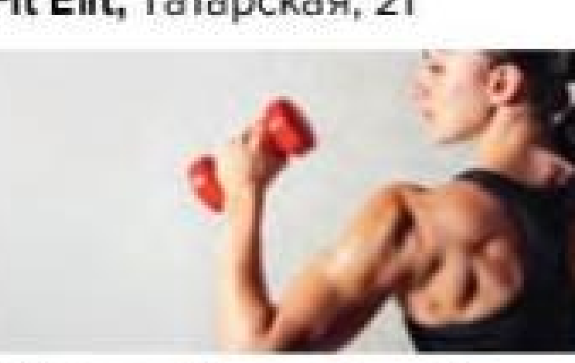
Salito, Первомайский пр-т, 18
Sinsay, Московское ш., 65 А
Serginnetti, Первомайский пр-т, 70 к.1
Stilnyashka, Московское ш., 21
Triumph, Московское ш., 21
Unico, Введенская, 80, Московское ш., 21



Via Italia, Московское ш., 21
Westland, Московское ш., 21
Women's Secret, Соборная, 15 А
YAMAGUCHI, Московское ш.,65а; Московское ш.,21; Ленина, 21
Happy Day, Ленина, 21; Московское ш.,21
Алвер, Соборная, 13;
Алмаз, Кудрявцева, 39
Аляска, Ленина, 10
Багира, Московское ш.,65 а
Вавилон, Первомайский пр-т, 63
Верность качеству, Первомайский пр-т, 70 к.1
Галерея на Введенской, Введенская, 89
Дефи*ле, Первомайский пр-т, 70, к.1, Солотчинское ш., 11
Дива, Первомайский пр-т, 70, к.1
Золотой песок, Первомайский пр-т, 70, к.1
Имидж, Первомайский пр-т, 72,
Комплимент, Ленина 21; Первомайский пр-т, 70, к.1; Солотчинское ш., 11; Московское ш., 21
Красивый дом, Соборная, 15а
Лакшми, Первомайский пр-т, 70 к.1
Макси, Первомайский пр-т, 70 к.1, Ленина, 21
Мир часов, Соборная, 11
Мир Тюля, Дзержинского, 30
Монисто, Гагарина, 71А
Нежный зверь, Соборная, 15 А
Одежда для успеха, Московское ш., 5а; Ленина, 21
О Лён, Первомайский пр-т, 70, к.1
Окси, Московское ш., 21
Персона, Московское ш., 65А; Первомайский, 70, к.1, Московское ш., 21
Помадка, Первомайский пр-т, 56
ПрестижТайм, Дзержинского, 2
Родина, Соборная, 15а
Русская кожа, Московское ш., 5а
Ткани Мира, Чапаева, 57
ТриумF, Горького, 50
Фламинго, Первомайский пр-т, 57
Шапокляк, Соборная, 48 А; Новосёлов, 30 А; Московское ш., 65 А
Шарлиз, Интернациональная, 22а
Эдельвейс, Московское ш., 65а
Ю, Ленина, 21, Первомайский пр-т, 58, Московское ш., 21
Якут Алмаз Золото, Ленина, 21

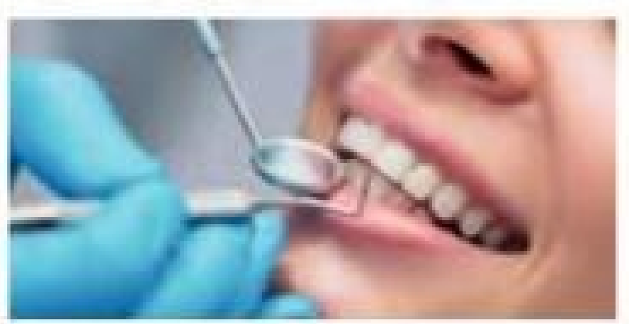
BEAUTY

Art SPA Bars Premium, Московское ш., 7
Arta gym, Площадь 50-летия Октября, 2 ст. 1
AUROOM, Чапаева, 59
Alex Fitness, Первомайский пр-т, 70, к.1
Beauty Body, Заводской пр-д, 1
Beauty Co-working SFERA, Вокзальная, 6
Beauty et Massage, Окский пр-д, 4, корп. 1
CHOP- CHOP, Кольцова, 1
Cream, Могес, 13
CMD, Новоселов, 21 В
Dance поколение, Московское ш., 21
DARK STAR, Чапаева, 59
Dentalclinic62, Кальная, 5
Dr.MannClinic, Свободы, 51
EASY CUT, Право-Лыбедская, 27
ESTEL, пл. Димитрова, 4
Fit Elit, Татарская, 21



Fit Home, Вишневая, 21
Fit Level, Первомайский пр-т, 54
Fit Park, Право-Лыбедская, 40
Fit Profi, Касимовское ш., 67а
Fresh art, Дзержинского, 25
Glamour, Первомайский пр., 70
HOOD, Кольцова, 12
IVORY, Есенина, 36б
JuliaBROWS, Есенина, 63
KeratiN lab, Соборная, 48
Kote, Пожалостина, 44
LAKi, Гагарина, 9, Касимовское ш., 63 к.1
La Vita, Чкалова, 1 к. 3
Lete, Татарская, 47
MAXSTUDUO, Вознесенская, 46
Mixit, Первомайский пр-т, 70, к.1
MOHITO, Есенина, 59
Monview, Введенская, 80
MR.ORLOV, Безбожная 1-я,6
OldBoy, Первомайский пр-т, 70, к.1
Perfetto Corpo, Соборная, 9
Pion, Касимовское ш., 67а
PROFI CENTER, Московское ш., 65 а
Pro make, Введенская, 80
PRO Ресницы, Чапаева, 59
Pushka, Первомайский пр-т, 13
Style Bio, Есенина, 64/32
Sun Max, Первомайский пр-т, 70, к.1
ShokoLAB, Ленина, 21
S-lashes, Свободы, 35
TANDEM, Николодворянская, 18
Time Fitness, Татарская, 36
TOPGUN, Свободы, 24а
Ultra, Солотчинское ш., 11
Viva, Есенина, 63
Woodman barbershop, Есенина, 45 к. 1
Zebra_Studio, Почтовая, 58
Авеню, Ленина, 21
Академия красоты, Ленина, 12
Академия Красоты Юлии Самохиной, Дзержинского, 82
Аргентит, Дзержинского, 42
Арианна, Шереметьевская, 6
Аристократ, Дзержинского, 5
Арта, Бирюзова, 22, к.3
Атрон фитнес, Ленина, 21,
Барс Premium, Московское ш., 7
Белая зависть, Новоселов, 33г
Белый ангел, Свободы, 71
Блюз, Каширина, 4
Ботаника, Новоселов, 37
Варвара, Первомайский пр-т, 33 Б
Ваш врач, Фрунзе, 4
Венера, Московское ш., 65 а
Византия, Полетаева, 34
Витадент, Гагарина, 60-64
Воображуля, Московское ш., 65
Галатея, Первомайский пр-т, 23
Галерея стиля, Полетаева, 34
Графит, Шабулина, 27
Голд Дент, Чкалова, 1, к.4
Гудвилл, Спортивный переулок, 14
Делис, Урицкого, 35
Дента Стиль, Пожалостина, 46; Интернациональная, 18, Новоселов, 34 А
Денталюкс, Куйбышевское ш., 11
Добрый Доктор, Есенина, 9
Джулия Броуз, Есенина, 64/32
Династия, Семена Середы, 36; Кальная, 34
ДНКОМ, Чапаева, 59

Добрый доктор Детство, Соборная, 50, к. 1
Доверие +, Первомайский пр-т., 76 к.3; Народный бульвар, 11;
Доктор Преображенский, Вознесенская, 46
Дом красоты Марины Рудзий, Касимовское ш., 57
Ева, Первомайский пр-т, 21 /24
Жемчужина, Соборная ул., 48а
Здоровье +, Дзержинского, 59
Золотая пора, Народный бульвар, 11
Золотые ножницы, Костычева, 9
Ив Роше, Первомайский пр-т, 35
Империя, Первомайский пр-т, 76/3
Кабинет Красоты, Первомайский пр-т, 76, к.1
Кабинет Красоты Елены Туманиной, Первомайский пр-т, 56
Катрин, Есенина, 65
Киндер Клиник, Солотчинское ш., 2
Кислород, Есенина, 9
Клиника актуальной косметологии, Радищева, 11
Клиника лазерной косметологии, Горького, 59
Клиника М.Кирсанова, Маяковского, 49
Клиника Подологии, Чапаева, 59
Клиника Семейная, Заводской проезд, 1
Контур, Касимовское ш, 32, к.5
Кремлёвская стоматология, Соборная, 9, Садовая, 36, т. 28-40-50
Куафюр, Сенная, 14
К ногтю, Николодворянская, 17
Маленький Париж, Народный бульвар, 11
Манила, Касимовское ш., 32, к. 5
Мари, Затинная, 11
Мармелад, Чапаева, 59
Мать и дитя, Шереметьевская, 16
Мед +, Островского, 50
Меди Лайт, Татарская, 20
Медлайн, Есенина, 21
Медиа СПА Солотча, Солотча, Почтовая
МедУспех, Железнодорожная 2-ая, 12
Милый ангел, Гагарина, 33
Миндаль, Московское ш., 21
Мир Стоматологии, Новоселов, 58
Мой взгляд, Первомайский пр., 35; Московское ш., 21
Монэ, Ленина, 10
Морская школа, Солотчинское, 1
Мьюс, Радищева, 69
Нави, Татарская, 68
Надежда, Гагарина, 36
О2 Студия О. Володина, Пожалостина, 12, к. 1
Олимпус, Затинная, 27
Он клиник, Кудрявцева, 56
Оптика-Сервис, Гагарина, 81; Первомайский пр-т, 64; Завражного, 1
Орион, Завражнова пр-д, 12
Панда оптика, Вокзальная, 55 Б
Парадиз, Николодворянская, 13
Поколение, Первомайский пр-т, 27а
Прайм стоматология, Есенина, 110; Советской Армии, 9, Бирюзова, 28 А



Приват Дент, 9-я Линия, 28
ПриоДент, Есенина, 64/32,
ПрофМед, Вокзальная, 55Б
Реал Вижн, Татарская, 33
РЦСИ, Народный б-р, 15
Рико, Соборная, 3
РУКАЛИЦО, Кальная,5
Салонъ на Соборной, Соборная, 17
Салон красоты Ксении Сотник, Новоселов, 49
Смайл стоматология, Татарская, 15

МОДНЫЕ АДРЕСА ГОРОДА

СПА Центр Барс-Premium, Московское ш., 7
Стикс, Свободы, 52
Стоматология без боли, Чкалова, 21
Студия красоты Анжелики Кольцовой, Есенина, 64
Студия Е.Куракиной, Новоселов, 35 А
Финская стоматология, Дзержинского, 59 к. 3
Флебология, Чапаева, 57
Француженка, Чкалова, 4, Интернациональная, 22а
Фэшн Хаус, Чапаева, 58
Центр здоровья, Островского, 95, к.1
ЦСМ им. проф. П.Г. Швальба, 2-ой Бульварный пр-д, 6
Чио чио, Первомайский пр-т, 33
Шарм клуб, Некрасова, 20
Шейд, 2-я линия, 9
Школа Виктора Шарапова, Соборная, 17
Школа-студия ногтевого искусства Юлии Федотовой, Ленина, 10



Эйфория, Горького, 50
Эклектика, Свободы, 52
Эстетика, Радищева, 11, Вокзальная, 77
Эстклиник, Чапаева, 57
Эпицентр, Введенская, 80
Ювента, Дзержинского, 30
Ярко, Ленина, 21

KIDS

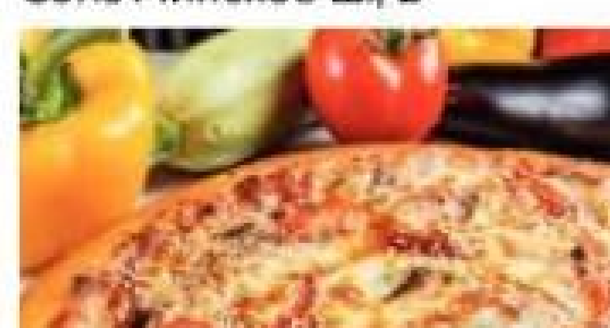
Antilopa, Вокзальная, 26
AMAKids, Первомайский, 76, к.1
Kapika, Вокзальная, 51 А
Primigi, Ленина, 21
RZN KIDS, Новослободская, 13, к. 1
Академия Развития, Чапаева, 58
Белый медвежонок, Московское ш. 65А
ГриМ, Вокзальная, 26
Детская мода, Ленина, 21
Крокодил, Московское ш., 5а
Садик Детства, с. Поляны, Новая, 36, лит. А
Ути-Пути, Солотчинское ш., 2
Фамилитет, Есенина, 45

HOME

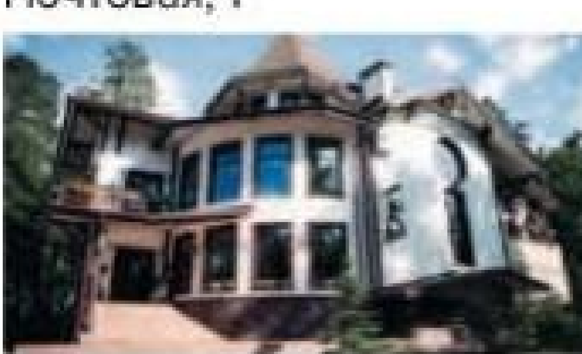
4 комнаты, Высоковольтная, 48 А
Вюро, Первомайский пр-т., 33 Б
Décor de Luxe, Кальная, 5
Derufa, Горького, 50
Eco Краски, Солотчинское ш., 2
Nolte, Первомайский пр-т, 54
Gray Cardinal, Московское ш., 7
PROGRESS, пр-д Яблочкова, 4Б, к. 1
CAPAROL, Кальная, 5
Satels, Циалковского, 7
Simplex, Маяковского, 49
Авторский текстиль, Первомайский пр-т., 76 к.3
Ай кухни, Солотчинское ш. 2
Акватория, Московское ш., 31, стр. 1
Артишок, Чапаева, 59
Арткерамика, Кальная, 5
Белый город, Соборная, 14
Браво, двери, Рязанская, 49
Буржуй, пр-д Яблочкова, 4Б, к. 1
Вернисаж, Новоселов, 37
Гранат, Горького, 50
Джаз-интерьер, Каширина, 4
Единство, Вокзальная, 41
Зеленый сад, Солотчинское ш., 2
Интерьер, Кудрявцева, 39
Империя сна, Есенина, 47; Интернациональная, 21
Клумба, Свободы, 13
КС Интерьер, пр-д Яблочкова, 6, стр.3
Кухни Трио, Первомайский пр-т, 23
Кухниспаркс, Яхонтова, 19; Московское ш., 51
Лайт, Первомайский пр-т, 53/2
Мармакс, Право-Лыбедская, 27а
Мервинский, Чапаева, 56
Ника Групп, Татарская, 20
Новое Сёмкино, Садовая, 32
Пол & стены, Есенина, 13
Порт-А-Групп, Касимовское ш., 67 А
Прага, Солотчинское ш., 2
Профессор Мебель, Дзержинского, 61
Реконструкция, Горького, 59
Светлый, Фрунзе, 4
Северная компания, Соборная, 14
Стройка, Окружная дорога, 185 км, стр. 6
Таврос, Свободы, 69
ЦИК, Полонского, 16
Цоколь, пр-д Яблочкова, 6
Эргономика, Введенская, 80
Элекс Мебель, Касимовское ш., 67а

LIFE STYLE

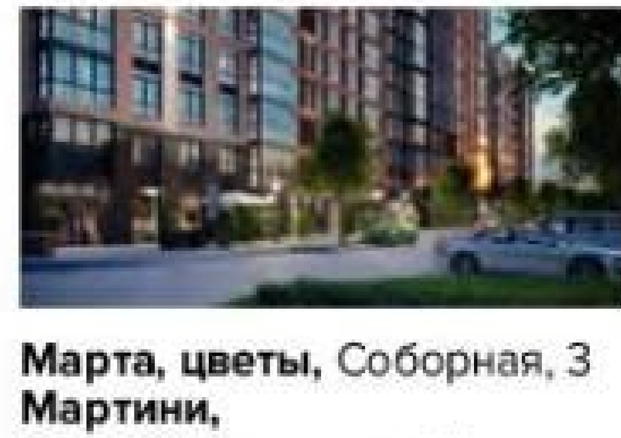
Avtoprokatto, Новая, 92
Atron International Circuit, п. Секиотово, Мирная, 2
Bon Appetit, Солотчинское ш., 2



Brugge, Татарская, 68
ChocoTime, Введенская, 80
CHILLIS, Почтовая,57
CHULAN, Почтовая, 53
Coffee Bean, Ленина, 9
Coffee Oil, Есенина, 36б
Cream Soda, Первомайский пр-т, 70, к.1; Почтовая, 61; Почтовая, 54
Deep club, Завражного, 4
Global House, Есенина, 9
Hyundai, Московское ш., 22б
Impulse, Затинная, 9
iSkittle, Соборная, 15а
Land Rover, Яблочкова, 9 Б
Lexus, Куйбышевское ш., 40, стр.1
Mercedes Benz, трасса М5, 180 км, ст. 15
Mister Twister, Маяковского, 1а
Nissan, Московское ш., 24
Premier&only, Московское ш., 21
SASHAWINE, Ленина, 9
Sherri, Семинарская, 27
Toyota Центр, Куйбышевское ш., 40 Б
Tui, Московское ш., 21
Viet Cafe, Ленина, 9
VINTON, пр-д Речников, 26
VELLCOM group, 2-я линия, 9
Автоимпорт, Есенина, 16; Дзержинского, 18а
АвтоМодаТюнинг, Маяковского, 49
Академия тенниса им. Н.Н.Озерова, Зубковой, 12 к.1
Акванариум, Полевая, 42
Альфа Банк, Ленина, 9
Амакс, конгресс-отель, Первомайский пр-т, 54
Амели, Гагарина, 78а
Апарт-Отель, Маяковского, 1а
Аптека 137, Горького, 15
Арагон, Кудрявцева, 25
Арс Нова, Касимовское ш., 67а
Астория, п. Солотча, Микрорайон, 13
Ателье Ольги Суховой, Касимовское ш., 42а
Атлас тур, Татарская, 21
Ауди Сервис , Куйбышевское ш. 40
Базар, Грибоедова, 58
Барская Пивница, Есенина, 13г
Бизнес-Центр, Октябрьская, 61
Бизнес-Центр Европа, Вокзальная, 41
Боровница, п. Солочта, Монастырская площадь, 8
Букет, Свободы, 52
Буфеть, Радищева, 42
Ваниль, Дзержинского, 4
Варенье, п. Варские, Биатлонная, 7
Вернисаж, цветы и кофе, Свободы, 35
Винное Дело, Чапаева, 58
Винсент, Кальная, 5
Городской Совет,
Городская администрация, Радищева, 28
Горячие туры, Кольцова, 1
Гиппократ, Первомайский пр-кт, 37
Гнездо, Солотчинское ш., 68
Гранд-Отель, Заводской пр-д, 1
Граффин, Татарская, 36
Гринвич, кафе, Солотча, Почтовая, 1



Две Будки, Свободы, 52, Вокзальная, 6
Добрый пень, Чкалова, 18
ДЦ Квадрум, Есенина, 36 Б
Ёлки, Почтовая, 63
Женева, Маяковского, 109, к. 2
Женева(часы), Дзержинского, 14
Занавесъ, Чапаева, 59
Зарядскій, Радищева, 42
Зеленый чемодан, Татарская, 65
Золотая шпора, Дзержинского, 5
Золотой теленок, Введенская, 110
Иван Васильевич, Есенина, 13г
Индиго, Новоселов, 40 А
Интер Авто, Московское ш., 24а
Каштан, Введенская, 107 А
Кинза, Семёна Середы, 29 к.1
Керхер Центр, Дзержинского, 59, к.3
Конюшенный двор, Голенчинское ш., 13, к.2
Корея Кар, Куйбышевское ш., 42
Кофе Крафт, Первомайский пр-т, 56
Красная Площадь, Свободы, 29
Кремлевский парк, Кремлевский вал, 5
Крестьянская лавка, Введенская, 80
Лесной бункер, п. Солотча, Монастырская площадь, 14
Ловеч, гостиница, пл. Димитрова, 4
Лофт 501, Почтовая, 56
Лучшие вина мира, Свободы, 24 А
МакКафе, Первомайский пр-т,70 к.1
Мармакс, Право-Лыбедская, 27 А



Марта, цветы, Соборная, 3
Мартини, Торговый городок, 7
Меридиан, Соборная, 48
Международная школа профессий, Вознесенская, 60
Мойка Капитан, Зубковой, 1 В
Навигатор, Пожалостина, 44
Нагеш, Соборная, 13
Небо, Ленина, 21
НЕИЛ, Гагарина, 9
Нихон, Первомайский пр-т, 70 к.1,
Окская Жемчужина, с. Поляны
Омега Центр, Старообрядческий пр-д, 1а
Остров Сокровищ, Соборная, 15 А
Открытый мир, Интернациональная, 18; Костычева, 9; Песоченская, 14
Папа Джобс, Татарская, 43
Пик-Отель, Есенина, 64
Промсвязьбанк, Ленина, 9
Пятый океан, Завражного, 4
Рассказов, п. Солотча, Порядок, 22
Регион 62(Hyundai), Куйбышевское ш., 51
Релакс, Первомайский пр-т, 33
Рельеф Центр, г. Рыбное, Берёзова, 13
Риваль, Лен.Комсомола, 57
Ригла, Московское ш., 21, Ленина, 21, Первомайский пр-т, 70, к.1, Соборная, 15а, Свободы, 2
Римские каникулы, Свободы ул., 56
Росбанк, Первомайский пр-т, 53
Росмойка, Московское ш., 10а, ст.1
Рыба моя, Кальная, 5
Рязань, Скоморошинская, 9а
Сандро, кафе, Право-Лыбедская, 40
СанТревел, Первомайский пр-кт., 72; с. Дядьково, 1
Сбербанк России, Право-Лыбедская, 40
Свои & Наши, Почтовая,61, Ленина, 19а
Сова, парк-отель, Шабулина, 21 Г
Спецнефтепродукт, Грибоедова, 9 А
Старица, санаторий, п. Солотча
Старый город, Мюнстерская, 2



Техкомплект, Есенина, 2 А
Торгово-промышленная палата, Горького, 14
Трактир Белый, Николодворянская, 18
ТКБ, Есенина, 110
Трюфель, Профес. Никулина, 41
Улица цветов, Свободы, 14/16
Устрицы и Танцы, Московское ш., 21
Фармацентр, Татарская, 47
Фестиваль парк, а/д Рязань-Касимов
Филин Бар, Николодворянская, 18
Форд Центр Лидер, Московское ш., 65 В
Форум, гостиница, пр-д Яблочкова, 5 Е
Халиф Аист, Первомайский, 70, к.1
Хеликс, Дзержинского, 18
Хинкальная Джото, Николодворянская, 18
Цветочная миля, Солотчинское, 2
Центр KNAUF, Касимовское ш., 12
Центр образования и развития личности, Право-Лыбедская, 40
Чертополох, Соборная, 9
Четыре сезона, Родниковая, 28
Шоко Руа, Советской армии, 22
Шоколадница, Первомайский пр-кт., 78
Эдисон, Есенина, 108
Яблоновский Групп, Соборная, 13

ФИЛОСОФИЯ жизни



«НАЙДИ ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ, И ТЕБЕ НЕ ПРИДЁТСЯ РАБОТАТЬ НИ ОДНОГО ДНЯ», – УВЕРЕНА РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПО РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНОЙ СТУДИИ «ФИЛОСОФИЯ КАМНЯ» **ЕЛЕНА ИОНОВА.**

МОЙ ШОПИНГ

Женственный стиль в одежде – моё всё. За платьями и блузками иду в бутики итальянской одежды. Очень нравится My Roses. Люблю Imperial, Vicolo, Uterque, Zara.

МОЙ САЛОН

Уходовые процедуры по лицу обязательны в условиях городской жизни. Всецело доверяю много лет Татьяне Абелян из «Академии Красоты» и Елене Давыдовой из «Катрин». За красоту волос благодарна Людмиле Терехиной («Морская Школа»). Ну а для подготовки тела к пляжному сезону с использованием авторских техник могу порекомендовать Елену Максимову Body TECHNOLOGY.

МОЁ УВЛЕЧЕНИЕ

Моя работа. Я занимаюсь любимым делом. А всё потому, что связано это с огромным количеством общения с людьми. Семейный бизнес – занятие сложное и безумно интересное. А многолетний опыт работы в HR направлении крупных компаний научил меня находить «общий язык» с любыми, даже самыми требовательными клиентами.

МОЯ СТРАНА

Умением красиво жить и невероятными видами, атмосферой меня навсегда покорила Италия. Причем любой из её городов неповторим. За новыми вкусами и красками нужно отправляться в Тайланд. А последнее открытие случилось в России – лечебный отдых в Ессентуках. Процедуры, целебная вода и горный воздух восстановили силы. Вернулась обновленная.

МОЙ ФИТНЕС

Уже несколько лет я хожу в «Алекс Фитнес». Мне нравится команда зала и удобное месторасположение в центре города. Обожаю йогу, стрейчинг и пилатес.

МОЯ КОФЕЙНЯ

Я заядлый кофеман и утром жду встречи с ним. Очень хорош кофе в «Римских каникулах» и в ресторане «Зерно». А за вкуснейшим какао без сахара следует забежать в «Привет, Десерт!»

МОЙ ДОМ

Мне всегда нравилось придумывать что-то новое, украшать и менять пространство вокруг. Нравится игра красок и фактур. Я постаралась своё увлечение применить в загородном доме. Моя мечта – освоить вторую профессию по направлению «Дизайн интерьера».